گذرنامه

برای یک زندگانی نوین

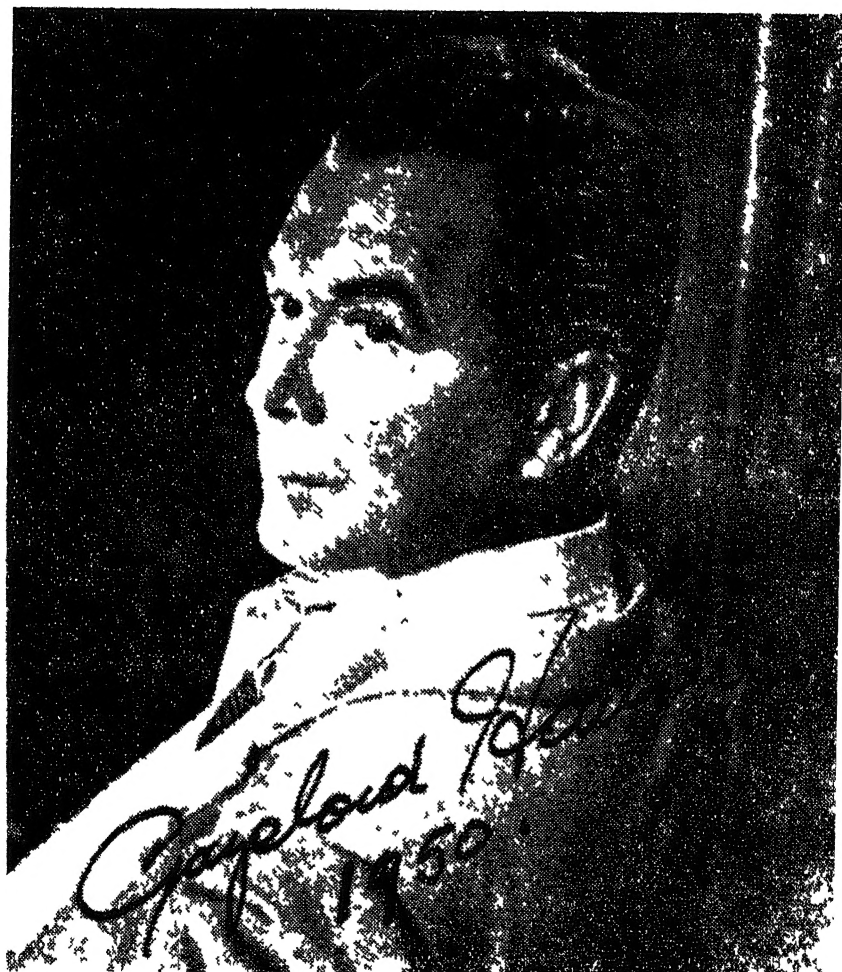
مهدی نراقی

دکتر گیلورد هاوزر

گذرنامه

برای یک زندگانی نوین

مهدی نراقی



عکس دکتر گیلورد هاوزر

که اخیرا خودشان از امریکا برای مترجم این کتاب فرستاده‌اند

To the memory of Lady Mendl, Who did What I hope every reader of this book will do She fell in love With life.

Gayelord Hauser

به لیدی مندل که روزی اراده کرد زندگانی را دوست بدارد وچنین کرد
امیدوارم همهٔ خوانندگان از این سرمشق پیروی کنند

گیلورد هاوزر

مقدمهٔ مترجم

کتابی که بنظر خوانندگان عزیز میرسد اثر دکتر گیلورد هاوزر است .

این کتاب برای همه ، از پیر وجوان وزن ومرد که بخواهند زندگانی خود را در خوشی وسعادت بسر برند گرانبها ومفید است وشامل راهنمائیها واندرزهای علمی ومؤثر میباشد که همه کس میتواند از آن استفاده کند .

دکتر هاوزر یکی از بزرگترین پزشکان مجرب ومعروف دنیاست که در تغذیه وتجدید قوای جوانی مطالعات علمی و عملی بسیار دارد و امروز یکی از متخصصین این فن بشمار میرود .

دکتر هاوزر پزشك مشاور ملکهٔ الکساندرا ودوشس دوویندسور وستارگان مشهور سینما ازگرتاگاربو تا مارلن دیتریش میباشد و حق ویزیت او به هزار دلار میرسد .

ولی شما باخواندن کتاب او باکمترین خرج به همهٔ تجارب و معلومات او آگاه میشوید و با عملی کردن دستورات و راهنمائیهای او زندگـانی نوینی را شروع مینمائید .

منهم باترجمهٔ این کتاب وتقدیم آن به زنان ومردان ایرانی ایمان قطعی دارم که آنان باخواندن و عملی کردن دستورهای دکتر هاوزر وسیلهٔ نوی برای حفظ تندرستی وزیبائی وعشق به زندگانی خود بدست خواهندآورد .

***

گیلورد هاوزر اصلا آلمانی است ودر شهر دانشگاهی توبینگن Tubingen(۱) واقع درجنگل سیاه Black Forest بدنیا آمد وهمینکه به شانزده سالگی رسید برای اولین بار پا به امریکا گذاشت .

شهرت او در اروپا وامریکا تنها بعلت مقام استادی وتخصص وی دررژیم های غذائی نیست بلکه او در عین حال یك سخنران مشهور ویك نویسندهٔ بزرك کتاب و روزنامه و مجلات است کـه آثار او در تمام دنیـای متمدن طرفداران بسیاری دارد .

---

(۱) شهر توبینگن درمنطقهٔ کوهستانی ورتمبرك زدر آلمان غربی ومجاور کشورهای فرانسه ، سویس، اتریش واقعشده ودانشگاه آن بهسال ۱۴۷۷ تاسیس گردیده ، کلیساها وقصور وابنیهٔ قدیمی آن معروف است . «مترجم»

وی در سال ۱۹۵۲ از پشت رادیو تلویزیون به میلیونها نفر امریکائی که سخنرانیهای او را نشنیده بودند و یا خود او را ندیده بودند معرفی و شناسانده شد.

دوران قابل توجه زندگانی دکتر هاوزر ازسال ۱۹۲۰ شروع میشود و آن موقعی بودکه مبتلا بهمرض سل در ناحیهٔ مفصل‌ران شده ودربیمارستان معروف شیکاگو رنجور وبستری گردید، پس از چند عمل جراحی چون معالجه وشفای او دیگر امکان نداشت پزشکان معالج باو صریحاً گفتندکه به خانه خود برود و نزد خانواده‌اش راحت بمیرد ولی وی پس از آنکه به سویس آمد و در آنجا بکمك رژیم غذائی وروش طبیعی خود را معالجه کرد، باخویش عهد بست که این‌مکتب‌را در دنیا تأسیس کرده و توسعه دهد وروی این فکر در اروپا و امریکا به تحصیل و مطالعهٔ علوم طبیعی پرداخت،چندین سال در وین وبروکسل و دیگرشهر های اروپا به تحصیل ومطالعه پرداخته ودوباره بامریکا وشیکاگو بازگشت ودرهمان شهری که پزشکان‌متخصص، او را جواب گفته بودند اولین‌کلینیك پرهیز وتغذیهٔ طبیعی را افتتاح کرد و به معالجهٔ امراض بارژیم طبیعی شروع کردکار او بقدری بالاگرفت کـه کلینیك خود را توسعه داده و بعـد آنرا به بورلی هیلزکالیفرنی انتقال داد.

گیلورد هاوزر تحصیلات خود را در امریکا و اروپا ادامه داده و از چند دانشکدهٔعلوم طبیعی امریکا ودانشگاه «فیلوتکنیك» بروکسل ودانشکدهٔ بین‌المللی علوم درلندن فارغ التحصیل شده‌است.

گیلورد هاوزر ناشرمجله معروف دایت دایجست Diet Digest بوده و برای‌چندمجلهٔ‌مشهوردیگربنام‌اسکوارEsquire و کوسموپولیتنCosmopolitan و آمریکن ویلکلی American weekly وغیره مقاله مینوشته است، همچنین درروزنامهٔ‌کینك‌فیچرز King Featuresکه میلیونها خواننده دارد روزانه يك ستون‌مقاله مینوشته است.

تألیفات مشهور اوکتاب گذرنامه برای يك زندگانی نوین و طباخی و اثر تغذیه است که شهرت بین‌المللی دارد واثر اول اودرامریکا، بعد ازآنکه بصورت کتاب چاپ شد نیم میلیون جلدآن بقرار جلدی سه دلار بفروش رسید.

کتاب گذرنامه برای يك زندگانی نوین اخیرا بطورپاورقی در،سی روزنامهٔ درجهٔ اول‌سی‌ایالت امریکا هرروز منتشر گردید وخوانندگان وعلاقه مندان زیادی پیداکرد ومجله ماهانه (ریدرز دایجست) وامینی بوك Omnibook وانگلیش دایجست English Digest در بریتانیـای‌کبیر آنرا خلاصه وبعنوان بهترین کتاب سال منتشر کردند.

کتاب حاضر تاکنون به چهارده زبان خارجی ترجمه ودر تمام‌کشورهای جهان منتشر وهمه‌جا بااستقبال بی‌نظیری روبرو شده است .

نظر به چنین استقبال‌وموفقیت عظیمی‌که این کتاب بدست آورده دکتر گیلوردهاوزردنبالهٔ راگرفته وکتاب دیگری بنام تأثیر خوشحالی درسلامتی‌نوشته است‌که درماه‌گذشته در نیویورك منتشرگردید ، دراین‌کتاب دکتر هاوزر دربارهٔ سیر وگردش طبیعت و ارتباط بین قوای طبیعت ، خورشید ، زمین ، هوا و آب باجسم سالم وخوشحال‌اطلاعات ومعلومات جامعی‌به دوستداران وهواداران مکتب خود میدهد وثابت میکندکه چگونه بااستفاده ازمواهب طبیعی ، میتوان برنتایج نامطبوع‌حاصله ازگرفتاریهای‌زندگانی‌جدید فائق‌آمد .

مهدی. نراقی

بخش اول

تندرستی شما

کتابی که شما میخوانید مثل سایر کتابها نیست ومیتوانم بگویم درحکم گذرنامه‌ای است که بوسیله آن شما بدنیائی تازه وارد میشوید و سرگذشتی تازه برای‌خودتهیه می بینید ومسافرت و گردش تازه‌ای دراین دنیای‌تازه میکنید .

برای شروع باین سرگذشت و ماجرای تازه زندگانی خود باید دارای جرأت و شهامت واقعی باشید ، جرات وشهامتی که چیزهای عجیب بشما نشان خواهدداد و افکار شمارا براههای نوی‌خواهدانداخت‌واندیشه های تازه‌ای را درنهاد شماایجاد خواهد نمودکه بدون شك شما ازقبول آن افکار متعجب وحیران خواهید شد زیرا در طی‌این مسافرت وگردش چیزهای تازه‌ای خواهید دید ولی باید قبل ازآغاز این مسافرت مثل هر مسافرت‌دیگری براهنمای خود اطمینان‌کامل‌داشته باشید وهرچه‌اومیگوید وهر راهنمائی که میکند بگوش هوش بسپارید وطبق آن عمل کنید از نقطه‌ای که مقصد مسافرت ماست وبسوی‌یك قلمرووکشور ناشناس‌شروع میشود افکارتازه‌ای بدست می‌آورید که بعضی ازآن‌افکارعجیب‌وبعضی‌از آن تحول‌وانقلابی درزندگانی ایجاد خواهدکرد اطمینان میدهم که‌اگر مسافرت خودراآنطورکه من میگویم شروع کنید وجرأت وعلاقه دراین راه نشان دهیدبزودی نتایج عالی وشگرفی بدست خواهیدآوردکه باداش جرات وعلاقه شمادراین مسافرت خواهد بود .

قبل‌ازاینکه باین مسافرت برویم ومن‌راهنمای شمادراین‌سفرخواهم بودباید خودم رابشمامعرفی کنم

من دکترهستم ، اما نه دکتردرطب وپزشکی بلکه درعلوم طبیعی و تجارب خودرا ازمطالعه آثارقدماودانشمندان وحکماء قرون وسطی وعصر معاصر کسب کرده‌ام .

دکتر درزبان لاتینی بمعنی آموزگاروراهنماست ومن اگر افتخار شفا دادن همنوعان خـود را نداشتم افتخار میکردم که این عنوان را داشته باشم .

بین دوستان وشاگردان من از یکطرف زنان ومردان سرشناس و معروف وازطرف دیگرهزاران مردم عادی ومعمولی مثل من وشماهستند که‌تمام اینهاچه‌ثروتمندباشند وچه بیچیزوچه‌مشهورباشند وچه گمنام وسیر باشندیاگرسنه‌تمام اینها بیك‌چیزاحتیاج مبرم‌دارند وآن‌چیزفعالیت یاوسائل فعالیت است که‌ازیك‌سلامتی کامل وبك‌بدن‌جوان ویك‌فکرسالم بوجودمیآید.

من میدانم تمام مردمی که در روی زمین زندگانی میکنند باین چیز لازم و ضروری احتیاج شدید دارند وبهمین علت‌است که‌من میتوانم احتیاج آنهارارفع کنم وبآنها بیاموزم که چگونه سلامتی جسم وروح خود راحفظ کرده ودربهبودوپیشرفت آن کوشش کنند.

صدهاهزارنن ازاین مردم ازدوستان علاقمندمن هستند وبا وفاداری تمام بدرسها وسخنرانیهای من در شهرهای بزرك امریکاوانگلستان توجه ودقت نموده وباعملی کردن راهنمائیهای من نتایج عالی گرفته‌اند.

دلایل من برای راهنمائی

من‌سه دلیل دارم که خودرا ملزم میدانم بهمنوعان خویش راهنمائی کنم وآنچه باید بآنها بیاموزم . اولین آن عشقی‌است که بزندگانی دارم و میدانم حیات چه‌لذتی‌دارد. بخاطردارم وقتی خیلی جوان بودم مبتلا ببیماری سختی شدم .

پزشگان‌معالج بیماری مراغیرقابل علاج تسخیص‌دادنددراینجاتوجه داشته‌باشید که دیگران بیماری مراغیرقابل علاج تشخیص داده‌وامیدخود راقطع کرده بود نه خودمن!

امیدواری من شاید بآن علت بود که من زندگانی رادوست‌میدارم زیرالازم بود که برای حفظ حیات خود مبارزه کنم و هر چه بشود من زندگانی رادرمقابل رحمت‌آن قابل ارزش میدانم وهرسال درماه مه‌رور

تولد خودراجشن میگیرم ودرنتیجه رفقای من که باین جشن‌دعوت‌میشوند بمن تبریك میگویند وشاگردان من احساسات صمیمانه خودراابرازمیکنند ومن بیش ازپیش بزندگانی علاقمند میشوم وبدین وسیله خودرا ازسرحد پیری دورمیکنم وهرسال که جشن تولد خودرا برپامیکنم بفکراین‌نیستم که یکسال راگذرانده وپیرشده‌ام بلکه دراین اندیشه هستم که درآستانه سال نوی قرارگرفته‌ام که بایدباعلاقه‌وفعالیت بیشتری کارکنم‌واعمال‌مثبت ومفیدی ازخودنشان دهم .

دوم ن دلیلی که‌مرامعتقد کرده‌است برای‌عده‌زیادی‌راهنماوآموزگار باشم تاآنها طریقه طولانی کردن عمر را بیاموزندداینست که من عشق و علاقه زائدالوصفی ببشروآدمی دارم ودل من مالامال ازمهرومحبت‌نسبت بآنها میباشد.

بنام سخنران ونویسنده ومتخصص درموضوع رژیم غذائی مسافرت های زیادی بکشورهای اروپاو امریکامیکنم وهمه جاباشخاص بسیاری آشنامیشوم این اشخاص ازخانواده های سلطنتی ، از مردم خوشگذران سرشناس ،ستارگان سینما وهنرپیشگان تآتر، مردان سیاسی‌وکارفرمابان وقهرمانان‌ورزشی، نویسندگان،فیلسوفان،هنرمندان،دانشمندان،روحانیون میباشندکه‌امروزه همه‌آنها ازدوستان صمیمی منند .

من با این اشخاص در شهر های کوجك و بزرك ، درقطار های راه‌آهن درکشتیها وهواپیماهای اقیانوس‌پیما، درشب‌نشینی های خصوصی هولیود یا درمجامع رسمی استکهلم ویادرسالون‌های لندن ، نیویورك ، پاریس ، رم وهمچنین در محافل روشنفکران وین یا کپنهاك یا مخصوصا بین جمعیت ها وبعداز هر سخنرانی ملاقات کرده و از افکارآنها استفاده نموده‌ام وتنها بآشنائی و ملاقات این اشخاص زنده اکتفا نکرده‌ام بلکه بملاقات کسانی رفته‌ام که ظاهراً مرده‌اند ودر این دنیا تماس ظاهریشان را با ماقطع کرده‌اند .

این اشخاص دانشمندان وعلماء قرون‌گذشته هستند که کتاب های گرانبهائی برای ماگذاشته‌اند که امروز باخواندن آن افتخار آشنائی و ملاقات نزدیك آنهارابیداکرده‌ام وبآنهاهم یك عشق وعلاقه تمام نشدنی درقلب‌خود حس میکنم.

طول عمر

سومین دلیل و عاملی که مرا وادار کرده است موضوع طول عمررا هم شأن يك كتاب آسمانی بر مردم روی زمین نازل کنم بطورساده باید بگویم میل وعلاقه مخصوص من باین موضوع است که بحد اشتیاق رسیده است من میخواهم بشر عمرطولانی کند بیشترو بهتر ازلذت زندگانی بهره مند گردد ؛ از طفولیت من بموضوع طول عمر علاقه داشتم و از همانوقت آنچه مربوط باین موضوع بودبادقت مطالعه میکردم ودر آموختن علوم مختلف ازتغذیه ، طب عمومی ، جراحی، بیولژی، بیوشیمی، روانشناسی فلسفه وحتی تربیت بدنی‌خودداری نکرده وازهمه‌جاودرهمه‌حال آنچه نسبت بموضوع مفیدبوده فرامیگرفتم.

من بسیاری ازحمامهای معروف‌آب معدنی اروپاوآمریکارا بازدید کرده وطرزمعالجه ورژیم هائی راکه عمل‌میکنندآموخته‌ام و با بسیاری‌از پزشگان راجع به نوع واندازه ومدت استحمام ومعالجه‌آن گفتگو وتبادل نظر نموده‌ام .

من کتاب های زیاد وجزوه ورسالات ومقالاتی که درروزنامه هاو مجلات راجع باین موضوع‌نوشته‌اند جمع‌آوری کرده و کتابخانه‌ای‌ازآنها تشکیل داده‌ام وآنچه این کتابها ورسالات وروزنامه هانوشته‌اند بعمل و تجربه آورده‌ام .

چرا ؟

برای اینکه همانطورکه گفتم قبل ازهرچیز خودم علاقه بعمردراز دارم ومیخواهم کمترازصدسال عمرنکنم.

شابدازشنیدن این جواب‌من پیش خود فکر کنیدکه این‌آدم دیوانه شده است مگرامروز بااین اوضاع میتوان صد سال عمر کرد وحال فرض کنیم عمرکسی بصدسالگی رسیدفایده این پیرازکارافتاده وبیفایده واین مومیائی متحرك چه خواهد بود؟

شمااگرافکارگذشته رافراموش نکرده‌اید هزار بار حق دارید که اینطوربگوئید زیراهنوزفکرشما بامعلومات گذشته کارمیکند وبا اندیشه های پوسیده وکهنه‌وقدیمی سروکاردارد وحال‌آنکه من درآغاز بشما گفتم که این کتاب رانبایدبانظرسطحی خواندو گذشت.

برای اینکه موضوع را روشن کنم در اینجا سئوالات مختلفی از شما میکنم :

– آیا دوست داشتید صد سال زندگانی کنید در حالی کـه در صدمین سال عمر تان جسم شما عیبی پیدا نکـرده و دور از هر درد و کسالتی باشد ؟

– قیافه شما تبدیل بیك سیب زمینی خشکیده نشده باشد؟

– فعالیت و نشاط شماسرجای خودباشدبااین شرائط آیانمیخواستید صدسال عمر کنید؟ خیلی خوب .

پس بامن بیائید:

چگونه باید بخورید ؟

دراین کتاب و یا دراین مسافرت که من راهنمای شما هستم‌وبا هم گردش خودرا شروع میکنیم من بشما یاد خواهم داد که چگونه باید‌نه تنها برای‌رفع گرسنگی بلکه برای‌حفظ سلامتی، جوانی، ونشاط وخلاصه لذت زندگی ، بخورید .

من بشما نشان خواهم داد که درشصت، هفتادوهشتاد سالگی اگرشما بخواهید پیر نشده‌ایدزیرا دوستان وشاگردان‌من که عمرشان از نودسالگی تجاوز کرده‌است هنوزخودرا پیرنمیدانند ومن از آنها برای شما صحبت خواهم کرد وآنهارا بشمامعرفی خواهم نمودوشمااسرارجوانی‌وطول عمر رابخوبی ازآنها خواهیدآموخت .

درآغازشما تغذیه جسم راخواهید آموخت تا غذائی راکه میخورید برای مجموع اعضاء بدن شما مفیدواقع‌شود وموادحیاتی به رگها ، روده ها، غده‌هاوبافته‌های بدنتان برساند وشماهرسنی داشته باشیداحساس کنید جوان هستید.

همچنین‌شما بایدبیاموزیدکه ازتغذیه خوب‌است که خون سالم‌وجوان دررگهای بدن جاری شده و درسلامتی و جوانی اعضای بیرونی بدن از عضلات، پوست بدن، موها، دندانها، چشمهاتارنك‌صورت‌وتن‌هرسنی‌داشته باشید موثراست.

بالاخره شما باروش تغذیه‌که یادخواهید گرفت خواهید فهمید که چگونه خون زنده وقتی‌دراعضاء بدن جریان یا ت درحفظ هوش وحافظه وروح‌خلاصه شخصیت شماتأثیرخواهدکرد وسن شماهرچه باشدشماراجوان

خواهد نبود.

پس سن خودتان رافراموش کنید زیراسن کوچکترین اهمیتی ندارد وآنقدر در جوانی و طول عمرشما بی اثراست که بحساب نمیآمد آنچه قابل‌اهمیت است وشما باید بآن‌توجه داشته‌باشید اینست که‌آیا شما واقعاً وجود زنده‌ای هستید ومایل هستید که تاصدسالگی همینطور وبلکه بهتر زنده باشید وآیا علاقه دارید بصد سالگی برسید و آنرا عملی وممکن میدانیدوباعلاقه قلبی بامکان وعملی شدن‌آن فکرمیکنید.

اگرجواب‌شمامثبت‌است، پس‌زودباشیدبایدحرکت کنیم‌وهمانطور که چندبارگفته‌ام دراین سفروگردش من راهنمای شما هستم ویك لحظه قبل ازحرکت باید بگویم چه بارزیادی‌را باخودبرندارید؟ ومن‌میدانم که این بارخیلی سنگین است و بهتر است که قبلا سه وسیله ای که این بار را سنگین میکند توضیح دهم تا بیخود دچار زحمت نشوید و سبك بار حرکت کنید.

اولین‌آن که بتنهائی ده تن وزن داردوشمانبایدآنراباخود بردارید اینست که عمرمتوسط هرکس هفتادسال تعیین شده‌است.

و همه میدانند این موضوع حقیقت دارد و کمپانی های بیمه روی این اصل اشخاص را بیمه عمرمیکنند وادارات و سازمانهای دولتی سن بازنشستگی را از هفتاد سالگی تعیین میکنند واز آن سال ببعد حقوق بازنشستگی میدهند.

امامن ازطرف‌خودم این اصل راقبول نمیکنم زیرابکمك‌مطالعات علمی وعملی که کرده‌ام بطلان این اصل راثابت کرده‌ام.

پنج ملیون هفتاد ساله

امروز علم پزشکی بکمك علم تغذیه قیودوحدود عمررااز‌سرراه برداشته است ومامروز بر خلاف اجداد وپدران خود میتوانیم امیدوارباشیم که می توانیم عمرطولانی بکنیم.

در طی بیست وپنج سال اخیرحد متوسط عمرانسانی دو برابر شده ودرحال حاضر در اتازونی پنج ملیون زن‌ومردهستند که‌سال عمرآنها از هفتاد سالگی گذشته است واینها حدمتوسط بیست‌وپنج سال عمراخیرشان دو برابر حدمتوسط عمرگذشتگان بوده است.

درگذشته اگرکسانی عمرطولانی میکردند درنظرخودآنهاومردم

عجیب وخارق‌العاده میرسیدشاهد ومدعای این گفته زندگانی حضرت موسی است که صدو بیست سال عمر کرد وهنگامیکه باخداوند رازو نیاز مینمود این موضوع رابزبان آورد ومن خیال میکنم اگر حضرت موسی میفهمید در طی قرون آینده این موضوع برای همه سهل و آسان خواهد شد تعجب میکرد ومن خوشحال هستم که در قسمتی ازانجیل خوانده‌ام که وقتی موسی در صدو بیست سالگی مردچشمان اوابداً کدر نشده وقوای جسمی اش بکاهش نرفته بود.

عامل زمان

دومین وسیله‌ای که دراین مسافرت بار را سنگین میکند ولی ظاهراً خیلی سنگین بنظر نمیرسدو شما باید همیشه آنرا درمد نظر داشته باشید عامل زمان است که بطورخلاصه ضرب‌المثلی است میگوید (وقت خیلی دیرشده است بحدی که شما تصورآنراهم نمیکنید)

چه کسی این را گفته است؟ من بعداز جستجو وکاوش باین موضوع برخوردم و فهمیدم این یك ضرب‌المثل قدیمی چینی است که میگوید وقت دیرشده‌است . برای کی؟ شاید برای چینی‌ها .

در خاور دور میلیونها مردم در فقر بهداشت و اصول غیر طبی زندگانی میکنند و افراد بسیار کمی عمر طولانی مینمایند و آنها هم کسانی هستند که ازلحاظ مسکن وتغذیه با مردم عادی فرق دارندواشخاص انگشت شماری که به‌سن کهولت میرسنددرردیف مردم غیرعادی وانبیاء قرار میگیرند ومردم ازسرزمین‌های دوردست بدیدن آنها میشتابندودانشمندان بسیاری آنها را مورد بازپرسی قرارداده و اسرار زندگانی و عمرآنها را یادداشت مینمایند زیرا امروزدر خاوردور سن متوسط عمر انسانی از بیست و پنجسال تجاوز نمیکند!!

وقت دیر شده است و بسیاری ازمردم روی‌زمین درگذشته وقربانی شده‌اند ولی نباید نومیدشد زیرا باوجود این ، علوم‌جدید از همین حالا موانع ومشکلات را برطرف کرده وانسان را مسلط ساخته‌است که‌ریشهٔ امراض پیری را ازبن برکند و شما امروز وقت کافی دارید آنچه میخواهید بکنید ودرنظر داشته باشیدبرخلاف ضرب‌المثل « بخت یك بار خودش را بشما نشان‌میدهد» اگرشما بخواهید اوهمیشه خودش‌را بشما نشان خواهدداد .

شما این موضوع را فراموش کنید و بنزدیکترین کتابخانه عمومی محلتان بروید و کتابهای بیوگرافی بزرگان را مطالعه کنید و ببینید که چه بسیاری‌ازمردان وزنان‌بزرك دنیا چگونه کوشش‌وسعی کرده‌و باوجود همهٔ موانع ومشکلات برای‌اینکه‌خودرا در ردیف بزرگان بشمارآورند ولیاقت‌داشتن بیوگرافی بزرگان‌را داشته باشندخط بطلان بر این ضرب‌المثل کشیده وعملا بطلان‌آنرا ثابت کرده‌اند .

بخت و اقبال

شما سرگذشت میکل‌آنژ ، گوته ، رامبراند ، ویکتورهوگو ، کانت ، رابله ، تی‌سین، بینیامین فرانکلن واشخاص دیگری که فراوانند بخوانید تا بدانید که بدست آوردن شانس در زندگانی آنطور که معروف‌است چندان مشکل نیست وهروقت کسی اراده کند آنرا در دسترس‌خودخواهد دید بخت و اقبال همیشه در شما را میزند ونه‌تنها درشما بلکه دربسیاری را میزند شما که این‌کتاب‌را میخوانید درخانه‌تان‌را بروی او باز کرده‌اید وباز کردن این درسبب شده است که شما سلامتی و جوانی و زندگانی نوینی را شروع کنید .

آیا حالا حاضر بمسافرت وهمراهی بامن هستید ؟

راستی من فراموش کردم از شما بپرسم چه سالی دارید زیرا در این‌مسافرت من‌کاری باین موضوع ندارم ونمی‌خواهم بدانم ویا بدانید که چگونه باید پیرشد تا هر کسی بمقتضای‌سن وسالش بامن دراین مسافرت همراهی کند.

شما باید این‌موضوع رافراموش کنید زیرا شما هیچوقت پیر نخواهید شد وپیری‌شما را بسوی‌خودنخواهد کشید بلکه جوانی ونشاط آن‌شما را بخودجلب خواهد کرد.

سن‌خودرا فراموش کنید

سن خودتان را فراموش کنید زیرا سن چیز کم اهمیتی است وآنچه واقعاً مهم‌است جوابی است که شما باین سه‌سئوال میدهید :

ــ آیا شما وجود زنده‌ای هستید ؟

ــ میل‌دارید درمدت زیادی که زندگانی میکنید سرشار ازشادابی ونشاط باشید ؟

ـ آیا میخواهید زنده باشید و یا خوب زندگی کنید ؟
این کتاب را برای چند لحظه کنار بگذارید و آهسته و با صدای بلند بگوئید :
« من ، کسی که اینجا درصندلی راحت نشسته‌ام میخواهم بخوبی و وسلامتی صد سال تمام عمر کنم »
این کلمات را شمرده باصدای‌بلندبگوئید وگوش‌دهید وبعد چندبار تکرار کنید این‌فکر برای‌شما نو وتازه است وبهتر ازهرچیز اندیشه شما را براه نوینی هدایت میکند بنابراین بگذارید این اندیشه درنهاد شما کاملا جا بگیرد تااینکه شما قبول کنید میتوانید صدسال عمر کنید وحالا حساب کنید که درچندسال دیگر شما بصد سالگی خواهید رسید و جشن صدمین‌سال زندگانی خود را بر پا خواهید کرد و درآنوقت در دنیا چه اتفاقات‌وحوادث خوشی روی‌خواهد داد و چه‌هدایائی بمناسبت‌صدمین‌سال شماتقدیم خواهندکرد شما بخود بگوئید که من‌درسال .. بخوبی‌وسلامتی صدساله خواهم بود وهدایائی راکه باین مناسبت بمن خواهندداد بالذت خاصی خواهم پذیرفت .

پیری ازچیست ؟

یك تجربه علمی

من‌بشما اطمینان میدهم که سالهای‌آینده وهدایائی که باید درآغاز صدمین سال عمرتان بشما هدیه کنند ازهمین حالا متعلق بشماست وآنچه میگویم یك خیال واهی ورویای‌زودگذر نیست که پس از بیداری چون حبابی‌معدوم گردد بلکه یك تجربهٔ علمی‌است که‌حقیقت‌آن‌بثبوت رسیده‌است
علم‌ودانش، عمرآدمی‌راکه شماهم یکی ازافرادجامعه‌انسانی‌هستید طولانی ودرازکرده‌است .
شمامیتوانید صدسال عمر کنید وسن کنونی شماهرچه باشد جوان هستید. فرض کنیم که شماهم اکنون چهل وپنج ساله باشید تا امروزفکر میکردید که «من چهل وپنجسال عمرکرده‌ام»

اما اکنون که من بشما اطمینان دادم که میتوانید بصدسالگی برسید پیش خودتان فکرمیکنید: «من فقط چهل وپنج سال دارم و بالنتیجه چیزی ازسن من نگذشته وجوان هستم.»

طبق یك اصل علمی ثابت شده است کـه هر موجود زنده ای میتواند هفت تا چهارده برابر سنی که بدورهٔ بلوغ میرسد عمر کند و چون انسان درسن بیست سالگی بالغ میشود پس میتواند بخوبی صدوچهل سال عمر کند.

پیری علاج دارد

دانشمندمعروف روسی بنام الکساندر آ. بوگومولتز گفته است:

« یك مرد شصت یاهفتاد ساله هنوزجوان است وبیش از نصف عمرطبیعی خودرا نگذرانده است وپیری را میتوان بامعالجه ومواظبت مثل هر مرض دیگری درمان کرد زیرا ما عادت کرده ایم که در مقابل ضعف پیری دست روی دست گذاریم و آنراامری طبیعی یاواقعه ای غیرمترقبه وپیشرس بدانیم.»

دانشمندان بسیاری باتجربه عملی ثابت کرده اند بخوبی و آسانی میتوان عمرراطولانی کرد.

پرفسورروسی «کولیابکو» قلب سربازی راکه درجنك کشته شده بوددرآورده وتا بیست وچهار ساعت زنده نگاهداشته است.

دانشمند دیگری بنام «دکتر بریوخوننکو» با تزریق خون دربدن سك مرده ای آن حیوان رادوباره زنده کرده است.

زندگی قلب مرغ

این تجاب مسلم میکنند ماده ای کـه جسم مارا ترکیب وبوجودآورده است بالقوه زنده ونمردنی است

ازتجارب بسیاری که دانشمندان دراین باره نموده اند یکی تجربه دکتر « آلکسی کارل» است: دریك محفظه ای که پرازمواد غذائی جذب شده ای بود قطعه ای ازماهیچه قلب مرغی رادرآن غوطه ور ساخت و باین وسیله مدت زیادی این تکه گوشت رازنده نگاهداشت.

همین تجربه است که اصل جوانی باعمر دراز را ببهترین وجهی به حقیقت وثبوت رسانده وبما میفهماند که یك تکه گوشت جدا شده از یك قلب مرغ وقتی درموادغذائی لازم بیفتدآن مواد راجذب کرده زنده وسالم میماند وهیچگونه ضایعه وخللی پیدا نمیکند.

آب حیات

باآنچه برای شما گفتم اکنون میدانم چه اعتراضی داریدوچه ایرادی میکنید.

شمامیگوئید باقبول این تجربه چگونه ممکن است مدت زیادی عمر کرد بدون اینکه پیرشد؟ و حال آنکه بشرازآغاز تاریخ تاکنون درجستجوی آب حیات و جوانی بوده تا از سر چشمه آن بنوشد و همیشه شاداب و جوان بماند ولی تا امروز به آن دسترسی نیافته است .

خوبست دراینجاکمی نتایج این جستجورابررسی کنیم :

بعضی ازدانشمندان گفته اند که وقتی غده های بدن ازکارافتادآدمی پیرمیشود چنانکه دانشمند فرانسوی «شارل ادوارد براون سکار» تصور میکرد که با این تحقیق اسرار جوانی را کشف کرده وبهمین علت دکتر نامبرده شیرهٔ بیضهٔ حیوانات را گرفته وبداخل رگ اشخاص پیر تزریق میکرد.

دکتر استیناخ اتریشی دروین امیدوار بود که بابستن بند بیضهٔ اشخاص پیردرتقویت هورمونهای جنسی ودرنتیجه جوان‌شدن آنها روش تازه‌ای بدست‌آورده‌است .

دکتر«ورونوف» درپاریس غده های تناسلی میمونها رابمردان و زنانی که ازبیماران اوبودند پیوندزده ومیخواست آنهاراجوان کند.

در همین زمینه بود که بیو شیمیست های امریکائی داروئی بنام (تستوسترون) اختراع نمودندکه برای معالجه ودرمان پیری بکارمیرود.

مسمومیت غذائی

عده‌ای دیگرازدانشمندان عقیده دارندآدمی وقتی پیرمیشود که دستگاه گوارش‌وهاضمه اوازکاربیفتد ویابخوبی کارنکنند

مچنیکوف دانشمند میکروب‌شناس میگوید پیری زودرس وبیماری آن‌وقتی بربدن‌چیره میشود که‌میکروب‌های‌مسموم کننده وزهردار بواسطه مسمومیت غذائی‌درداخل روده هابفعالیت‌بپردازند وسموم خودرا برگهای بدن بفرستند .

میچنیکوف برای‌مبارزه بااین بیماری‌ونیل‌باسرارجوانی عقیده‌داشت که باید درداخل روده هابجنگ این میکروبهای موذی رفت و بوسیله میکروب‌های مفیدی که در ماست هست‌آنان رامنکوب‌ومغلوب‌ساخت.

پروفسورویلیام اوسلرپزشك سرشناس انگلیسی پیری را در تصلب شرائین میداند وعقیده دارد وقتی رگهای بدن پیرشدانسان پیرمیشود.

سرم ضد پیری

« بوگومولتز» طبیب مخصوص استالین که روش جدیدی برای طول عمر کشف کرده عقیده دارد که وقتی بافته های ملتحمه دربدن پیرشود انسان پیر میشود وسرم مخصوصی که برای جوانی اختراع کرده بنام «سرم ضدپیری» است که باتزریق مرتب آن همه میتوانند بسن‌صدو چهل‌سالگی برسند.

دکتر« سن پیر » پزشك فرانسوی در کتابی بنام (عمر طولانی) مینویسدانسان وقتی پیرمیشود که گلبولهای‌سفیدوقرمزخون اوپیروفرسوده شوندوبرای‌رفع پیری وجوان شدن باید خون جوان راببدن پیران‌تزریق کرد وبهمین جهت مطب این‌دکترامروزدرپاریس‌محل‌هجوم‌وهمهمه‌پیرانی است که درجستجوی جوانی هستند و با تزریق خون جوان ببدن خود به آرزویشان میرسند.

اما بر خلاف عقیدهٔ این پزشگان عقیدهٔ شخصی من این است که پیری تنها مربوط به پیری غده های بدن ویادستگاه گوارش و یا رگ های تن ویا بافته های ملتحمه و خون نیست بلکه مربوط به‌تمام‌دستگاه وجود انسانی است.

طرز تفکر و اندیشه

پروفسور استایناخ اتریشی که باین نکته متوجه شده است روزی بمن گفت:

« من دری را که بسوی حقیقت میرود گشوده‌ام »
« ولی اطمینان دارم که صدها راه وصول دیگری هست که ازدسترس »
« من خارج است واشخاص‌خوشبخت‌تری پیدا خواهندشد که به‌گشودن »
آن توفیق می‌یابند . »

اکنون من‌خودم‌را یکی‌ازآن اشخاص‌خوشبخت میدانم که بگشودن در حقیقت توفیق یافته‌ام وبعقیده من شخص وقتی پیر میشود که از لحاظ جسمی، از نظرفعالیت وخستگی ، ازطرز تفکر واندیشه وکردار پیر شده باشد ومن یقین دارم که وضع جسمی ، احساسات ، طرز تفکر ، اندیشه و کردار هرکس در زندگی بسته به سه عامل زیرین است :

ـ یك تغذیه خوب .

ــ يك بدن ورزيده و چابك .

ــ يك روح با همت پراز حرارت وشوق ، كنجكاو و راضى .

وخلاصه من‌عقيده دارم كه پيرى ابتدا از كيفيت تغذيه شروع ميشود ودانشمندانى كه درسرتاسر جهان درباره موضوع طول عمرانسانى‌مطالعه و تجربه ميكنند هزاران دليل محكم براثبات اين ادعا اقامه نموده‌اند و نتيجه گرفته‌اند كه سرچشمه جوانى به يك تغذيه خوب و يا يك غذاى‌كامل بستگى‌دارد چنانكه فى‌المثل « دكترهانرى .ت. شرمان» استاد دانشگاه كلمبيا كه يكى از استادان سرشناس جهان درباره تغذيه ميباشد در طى سخنرانى خود درآكادمى پزشكان نيويورك اظهار داشت : دسته‌اى از غذا هاى لذيذ ميتوانند عمر انسانى را درازكنند وهركس از اين اغذيه مصرف نمايد ميتواند تا پايان عمر طولانى خود سلامت زندگى كرده و مصدر فعاليت واعمال مفيد گردد .

مواد جذب شدنى

لابد پس از اين مقدمه ازخود ميپرسيد تغذيه‌كافى و غذاى كامل چيست ؟ قبلا بايد بگويم تغذيه كافى وغذاى‌كامل آنستكه مواد جذب شدنى لازم‌را نه تنها از لحاظ كيفيت بسلول هاى مختلف بدن كه بدان احتياج دارند برسانند بلكه‌غذاى معتدل بايد باندازه كافى مواد لازم را براى ذخيره سلولهاى بدن داشته باشد تا باعضاء زنده بدن انرژى بدهد و جسم را آماده فعاليت سازد بهمين‌جهت است كه دانشمندان دراين باره متفق‌القول بوده و عقيده دارند كه پرخورى چربى بدن را زيادكرده و بپيرى كمك ميكنند براى اينكه بهتر اين موضوع در نظرتان روشن شود من بدن شمارا بيك اتومبيل تشبيه‌ميكنم .

بدن انسانى از داخل مثل خارج‌آن از مواد سفيده‌اى ساخته شده وتمام رگهاى بدن ، غده‌ها ، مجارى هضم غذا وبافنه‌هاى‌ملتحمه، عضلات ، پوست ، استخوانها ، موها، دندانها ، چشمان، همه از پروتئين يا مواد سفيده‌اى حفظ شده و رو بتكامل ميرود . چربى و هيدرات دوكربن در حكم روغن و بنزين بدن است كه براى توليد حرارت وانرژى‌ميسوزند .

ماشين‌عجيب و محكم

ويتامين ها و املاح معدنى شمع هاى ماشين بدن هستندكه براى استفاده از تغذيه وگردش مرتب خون براى بدن انسان‌لازم وضرورى ميباشند .

بدن شما ، ماشین عجیب و محکمی است که تنها با فکر و اندیشهٔ درونی ، میتوان آنرا پا برجا واستوار نگاهداشت واگر شما کمی توجه وعلاقه به نگاهداری این ماشین نشان دهید خواهید توانست بدون هیچگونه توقف و یا تصادمی آنرا بکار وادارید واگر در این مورد سعی کنید که باعضاء اصلی این دستگاه خرابی و خللی وارد نشود خواهید دید همه وقت بدون توجه بسال و زمان هیچ عیب و نقصی درکار این ماشین پیدا نخواهد شد .

شما باید بدن خودرا چون اتومبیلی که باید بخوبی از آن نگاهداری کنید بموقع غذا داده و مواظبت کنید ونگذارید زیادکار کرده و فرسوده شود وهرگاه یکی ازسیلندرهای آن خوب کارنکرد باید فورا به مکانیسین مجرب مراجعه کنید تاتمام سیلندرها را امتحان کرده وعیب آنرا رفع کند تامعلوم شود علت توقف ناگهانی ماشین از کجاست ؟

کارگاه های تعمیر و مرمت انسانی

برای حفظ سلامتی بدن هم باید همین کاررا کرد و نگذاشت باکار مداوم و زیاد ویا نرساندن غذای کافی و مرتب دستگاه بدن فرسوده شده و ازکار بیفتد در حال حاضر کارگاههای مرمت وتعمیر بدن انسانی درتمام ایالات امریکا بازشده ومشغول کار است .

این کارگاهها باهمت برادران مایو درروچستر درمینزوتا بازشده واداره آن بعهدهٔ بیمارستان جونزهاپکینز دربالتیمورو واگذارشده است.

دراین کارگاهها بهترین کلنیک های جدید که مجهز به بهترین وسائل پزشکی وپزشکان مجرب وحاذق میباشد در هرقسمت از لحاظ معاینه و مرمت جسم و روح آدمی مشغول کارند و به بهترین طرزی چون مکانسین های قابل وماهر موتورهای فرسوده وازکارافتاده انسانی را تعمیر کرده و بکار وامیدارند .

در این کارگاهها عوارض پیری بکلی رفع میشود . بیماری قند ، تصلب شرائین ، ورم مفاصل، سکته ناقص وتمام امراض پیری بکلی معالجه و درمان میشود زیرا علم ودانش امروز آنچه را درگذشته محال مینمود ممکن وآسان ساخته است .

من عقیده دارم بکمك همین اکتشافات جدید پزشکی و ترقیات وسیعی که دراین زمینه حاصل شده مخصوصا پیشرفت هائی که در موضوع جذب مواد غذائی بدست آمده امریکا رهبری دنیارا بسوی یك دوره نوین در دست خواهد گرفت و تمام مردم دنیا خواهند توانست جوان بمانند و عمر دراز کنند .

رژیم غذائی ایده آلی

رژیم غذائی ایده آلی برای یك عمر دراز

پیری یك اثر حسی جسمی و روحی میباشد و کمترین رابطه ای با تقویم سال که تاریخ تولد شماست ندارد وخلاصه میخواهم بگویم بشر وقتی پیر میشود که فکر کند پیر شده‌است وجسم‌وروح او نیز تسلیم این فکر گردد.

تمام پزشگانی که در کلنیك های‌خود نسبت بزندگانی مردان‌وزنان طویل العمر و صد ساله مطالعه میکنند همگی متفق العقیده هستند که صفات مخصوص این سالخوردگان جوان وزنده دل اینست که شیره معدی آنها قوی است ضربان قلب آنها ملایم و منظم کار میکنند ، قوه دافعه بدنشان درمقابل سموم خوب‌است ودارای خوی وخلقی معتدل می باشند که درنتیجه این امتیاز بخوشبختی کامل رسیده وارزندگانی لذت‌میبرند.

معرفی یکنفر خوشبخت

دراینجا بمن اجازه دهید یکی ازاین‌مردم‌خوشبخت را که میشناسم بشما معرفی کنم ، من هفت سال پیش برای نخستین بار او را دیدم واوخانمی است که باوالاس بیری وسونیاهنی وشارل لوکتون ودون آمچ و بت داویس‌و جمزاستوارت تاچند سال پیش کارمیکرده ودریکی ازکنفرانسهای من که درسالون سخنرانی‌لوس‌انجلس ایرادکردم‌این‌خانم جزوهفت یا هشت‌نفر صدساله‌ای که‌آمده بودند حاضر شده بوده

درآن شب سخنرانی هفت سال پیش که برای اولین بارمن‌این‌خانم رادیدم او بپهلوی خانم من نشسته بود وبی اختیار من بین اینهمه مدعوین بیش ازهمه باوتوجه میکردم زیراباقدوقامتی راست ورسا درصندلی خود

نشسته وسرخودرا که موهای سفیدی برآن برق میزد باشانه هایش بطور افقی گرفته بود ومن وقتی بقیافه اونگاه کردم درچهره اوآثارفعالیت که هم‌آهنك بازیبائی صورت او بود بنظرم رسید که‌ازهم‌آهنگی وصفای باطن اوهم‌حکایت میکرد.

بدون تردید دراین مجلس سخنرانی ودرمیان جمعیت حاضر او هم فردی بود ولی باوجود این بین این همه کسانیکه آنجا حاضربودندقدرسا وچهره بازوباصفای اوبیش ازهمه توجه مرابخود جلب کرده بودودرپایان سخنرانی وقتی اونزدیك من‌آمد وخودرا معرفی نمود باگرمی تمام دست یکدیگررافشردیم ودراین وقت من احتمال دادم که اوبا ید یك هنرپیشه باشد زیرا چشمان اوازیك زرنگی خاصی که مخصوص هنرپیشگان است میدرخشید وهنگامیکه لب بسخن گشود کلام اوپراز لطف وگیرندگی بود و خیلی خوب وبموقع ادا میشد .

در حالیکه دست خود را روی شکم نسبتهٔ برآمده‌اش گذاشته بود بمن گفت : دکتربمن‌بگو که چگونه میتوانم این‌شکم برآمدهٔ عالیجنابی را ترك گویم !!..

تحصیل در سن ۶۵ سالگی

ازحرف او جمعیتی که درسالون بود بخنده‌درآمد و سپس این خانم زنده دل که نامش را تا حالا براینان نگفته‌ام واسمش آدلین‌دووالت رینولدز میباشد بطور خلاصه شرح زندگانی گذشته اش را برایم بیان کرد وگفت درسن شصت وپنج سالگی بعد از اینکه چهار فرزند ویك دسته نوه‌ام را بزرك وتربیت کرده بودم بطور جدی و مصمم شروع به تحصیل کردم و در سن شصت و نه سالگی بدریافت لیسانس از دانشگاه کالیفرنیا موفق گردیدم و بعد هولیود به سراغ من آمد و مرا از هنرپیشگان خود معرفی نمود وسیزده سال تمام است درهولیود باموفقیت تمام مشغول کارهستم وحالاحس میکنم که شکمم قدری ازحال عادی بیشتر بالاآمده است .

آدلین درآن شب که بامن این صحبتها را میکرد هشتاد ودوساله بود ومن باوگفتم که کوچك کردن شکم کار مشکلی نیست خصوصا اینکه او ازجوانی چند ورزش مرتب میکرده است ازاین‌جهت قوای جسمی او

بسیار آماده است و بـا تغییر کوچکی در نوع غذا میتواند بـآرزوی خود برسد .

تقویت بافته های بدن

من باو توصیه کردم که غذا های سابق او خوب و کامل است ولی باید مواد سفیده ای بیشتری ببدن برساند تا بافته های بدن مجدداً تقویت شودو بتوانند چون شکم بند طبیعی از پیش آمدن شکم که عضو بسیارحساس وزنده بدنست جلوگیری کند ومن برژیم غذائی اومخمر آب جوراضافه کردم وورزش کوچك کردن شکم را برایش شرح دادم و من درآینده برای شما نیزاین ورزش وتاثیرآنرا در کوچك کردن شکم‌شرح خواهم داد .

ازآنشب ششماه گذشت واز نومن درسالون لوس‌آنجلس سخنرانی داشتم و خانم آدلین رینولدز نیز جزء مدعوین حـاضر شده بود وهمین که سخنرانی من تمام شد او نـزدیك من آمد من وقتی او را دیـدم متوجه شدم که سرش را خیلی راست گـرفته و نگاهش پر از نشاط و شادمانی است .

او بمن گفت که‌اخیراًدرفیلمی با بینك کروسبی بنام(راه‌پرستاره)بازی میکندودیگرابداً ازشکم برآمدهٔ عالیجنابیش سخنی بمیان نمیآوردزیرا شکم‌آدلین رینولدزکاملاصاف وطبیعی شده بود.

تشریح اسرار سلامتی

امروزخانم رینولدزیکی ازستارگان بزرك‌سینما و رادیوتلویزیون است‌واخیراً درطی‌یك‌سخنرانی جالب ودلنشین این خانم صدساله برای جوانان دنیای نو شرح‌داد که چگونه عمر طولانی پیدا کرده واسرار سلامتی وخوشبختی اوچیست ؟ البته اگرشماهم به‌سخنرانی اوگوش میدادید میدیدید آنطورکه باید وشاید اوبسئوالی که درفکر شما پیدا شده جواب‌کافی نمیدهد ومیگوید : بدنی سالم و قوی داشته وهمیشه زندگانی رادوست میداشته است وبهمین‌جهت ازهرروززندگانی خود حداکثر استفاده را مینموده است بدون‌اینکه سراصلی‌آنرا بداند و یا برای‌شما شرح دهد. اماخوشبختانه من‌آن راز مهم را میدانم و آنرا بنابرمیل غریزی خود برای شما فاش میکنم وآن اینست که خانم‌آدلین

همیشه اصول اساسی برنامه جوان بمانید و عمر دراز کنید را اجـرا میکرده است .

چندین‌سال است من پی برده‌ام که دوستان و شاگردان و زنان و مردان هفتاد، هشتاد و نود ساله که جوان‌هستند ونشاط جوانی‌خودراحفظ کرده‌اند درقسمت‌عمده‌ای ازمعتقدات و اصول من وآنها يك‌تفاوت وجود دارد وآن اینست که من این معلومات واصول را پس‌از تجربه و مطالعه فراوان بدست‌آورده‌ام ولی‌آنها بهدایت عقل‌خود بآن‌معتقد شده‌اندوبرای طول‌عمر وحفظ‌جوانی خویش‌آنرا اجرا وعملی کرده‌اند.

کم‌خوردن وخوب خوردن

آنها از آغاز جوانی خویش عادت داشته‌اند از رژیم غذائی‌معتدلی که برای بدن وتقویت‌آن‌لازم است پیروی کنند ومن‌تصدیق می کنم بدون‌اینکه کسی بآنها بیاموزد میدانسته اندکه کم خوردن و خوب خوردن بهتر از پرخوردن وبد خوردن است .

آنها ازآغاز تولد یعنی‌ازهمان وقت که درگهواره‌بوده‌اند ازفرشتهٔ نگهبان‌خودهدیه‌ای‌گرانبها گرفته‌اند وآن‌اینست که نبایددرزندگانی‌تابع هوی‌وهوس شوند واراده‌خود رادرمقابل‌آن ازدست بدهند.

من‌بارها دربارهٔ این موضوع فکرکرده ودرتطبیق‌آن با اشخاص تصدیق نموده‌ام ودراین‌مورد میتوانم سرگذشت «هیرمان ر. گال» یکی‌از سربازان داوطلب جنك انفصال امریکا را ذکر کنم که یکی از دوستان صد و سه ساله من میباشد و دهسال بیش با اوآشنا شدم . در آنوقت هیرمان لباس اونیفورم مجلل برتن داشت وبرسینه او مدالهای مختلف آویزان بود.

این سرباز درکنفرانس من‌که درموضوع عمرطولانی‌ونشاطجوانی بود شرکت‌کرده و باقدراست‌وچشمان‌آبیرنك درخشان وپوست‌قرمزخود خود نظرهمه را بخودجلب کرده‌بود.

عشق بزندگانی

بعدازپایان کنفرانس اوپیش‌من آمده ودست‌مرا فشرد وگفت من احتیاجی باستماع سخنرانی شما نداشتم زیرا آنچه را که شما میگفتید و توصیه میکردید من از اوان‌جوانی عمل میکردم وازهیجده‌سال باینطرف آنچه دستورالعمل شماست من‌اجرا میکنم.

به‌هیکل و قیافهٔ هیرمان خوب نگاه کردم دراین مرد صد وسه‌ساله هیچ‌چیز پیر نشده وهمه‌اعضاء اوسالم وجوان مانده‌است و امروز درشهر خود همه هیرمان را دوست‌داشته و باو احترام میگذارند وازاینکه‌توانسته است دوستی و وفاداری خودرا نسبت به‌عشق‌زندگانی تااین‌درجه‌صمیمانه نشان‌دهد باوتبریك میگویند.

من‌امیدوارم که شما هم برنامه مرا که ازین‌پس به‌تفصیل‌شرح‌خواهم داد تعقیب کنید تامثل آدلین‌رینولدزویاهیرمان‌شوید، مسلم‌است که‌معلومات شما درموضوع عمر طولانی با نشاط جوانی بیش از آنهاست زیرا علم پزشکی مبحث بزرگی درباره جذب اغذیه دارد که بکمك آن هر کس میتواند به‌سرچشمهٔ جوانی وطول‌عمر دست‌یابد.

شما با غذائی که ازلحاظ ترکیب غنی وکامل باشد میتوانیدبدن‌و دستگاه‌جسم‌خودرا سالم وجوان به‌صدسالگی وبیشتر ازآن برسانیدبدون اینکه یکی‌ازاعضاء بدن‌شما فرسوده گردد.

به غذای خود اهمیت دهید

مقاله‌ای‌اخیراً دریکی ازمجلات طبی چاپ شده بود که طی‌آن مقاله نوشته شده بود با آماردقیقی که استخراج شده هفتادو پنج درصد ازمردم‌آمریکا که سنشان ازپنجاه‌سال تجاوز میکنند به هفت یاهشت بیماری مبتلامیشوندکه سرچشمهٔ‌آن بی نظمی و بی ترتیبی درنوع‌غذاست. عقیدهٔ شخصی منهم با این گفته موافق است وبین هزاران نفر از مردم ثروتمند ویافقیری که بمطب من میآیند و با من راجع بخودشان مشاوره می‌کنند بسیارکم اتفاق افتاده‌است که کسی بین‌آنهاپیداشودکه‌ازجهت بی ترتیبی غذامبتلاباین نوع بیماریها نشده باشد.

عوامل زیادی ممکن است‌درپیدایش اینگونه بیماریها دخالت‌داشته باشدکه ازجمله فرسودگی‌وازکار افتادن اشتهاست که‌کسی درطی سالیان درازاشتهای خودرا از دست میدهد وبافقدان تدریجی اشتها بدن ضعیف میشود ویااینکه نمیتواند غذاراخوب بجودو جویدن برای اوکار شاق و مشکلی میشود ویااینکه فقط بفکرپر کردن شکم خود میافتندنه تغذیه ای که بدن بتواند ازآن فایده‌ای ببرد.

پس مسلم شدکه جذب غذا اهمیت دارد نه خوردن وپر کردن شکم

ودفع آن وما باید بجذب مواد غذائی در بدن فوق العاده اهمیت بدهیم و عقیدهٔ شخصی منهم اینست ومعتقد هستم غذائی که ترکیبات آن کامل باشدو نپخته ویا باندازه پخته شود برای بدن لازم‌است دبازهم تاکید میکنم که غذانباید زیاد پخته شود تاویتامین ومواد غذائی دیگر آن دراثرحرارت زیاد از بین برود.

سالاد سبزی

من عقیده دارم که طعم وچاشنی لذیذ غذاها باید بوسیله سبزیها وادویه بی ضرر که فرانسویها در غذای خود استعمال‌میکنندتامین‌شود ومن‌امیدوارم در آینده روزی راببینم که تمام مردم دنیا نه‌تنهاسالادسبزی‌را باهرغذای خود استعمال میکنند بلکه آنرا یکی ازغذاهای اصلی‌خود میدانند زیرا این نوع غذا نه تنها اشتها را وانمیزند بلکه بیش از پیش آنرا تقویت میکند .

بعدازسبزی بایدبمیوه‌هاتوجه کردوآنرابایدبعنوان عالیترین دسر به صورت خام ویاپخته باعسل‌صرف کرد ودر این باره بزودی باشما بتفصیل صحبت خواهم کرد.

بخاطرداشته‌باشید که هرلقمه‌غذائی که میخوریدممکن است برای‌شما مفید یامضروبعبارت ساده‌ترخوب یابدباشد. رازجوان ماندن وپیرنشدن‌در خوردن غذاهائیست که برای بدن شمامفید بوده وشمارادررسیدن بسرچشمه جوانی وطول عمرموفق میکند.

این رازبسیارآسان است وبسهولت میتوان‌آنرا کشف کرد و کشف آن اینست که شما ارزش حقیقی تغذیه وخاصیت ویتامین ها واملاح معدنی رابدانید ودرآینده وقتی این رازرابرای شما کشف کردم و معلومات شما دراین موضوع افزایش یافت خواهید دید که‌چقدرلذت دارد که شمادرباره غذایك‌شیمی‌دان باشیدنه بنده‌ی شکم وآشپزخانه‌تان.

غذاهای معجزه‌دار

ازاین ببعد هرروزتاآخرعمر دراز و طولانی خود جزء غذاهای‌خود پنج غذای معجزه‌داری که برایتان شرح میدهم مصرف کنید.

این پنج غذای معجزه دار عبارتست‌از : ۱ـ مخمرآب جو که‌معمولا بشکل گرد تهیه میشود . ۲ ـ شیرخشك بی چربی ۳ ـ ماست ٤ـ جوانهٔ گندم ٥ـ ملاس سیاه یاشکرمازندران

هر کس پنج سال بطورمرتب این غذاهارا مصرف کند بزودی‌خواهد دید تغییرات بزرگی در وجود او پیدا شده و قوای جوانی او تجدید گردیده است .

اکنون برای هریك ازاین پنج غذائی که در بالا اسم بردم شرح مختصری میدهم :

۱- مخمر آب جو

تجزیهٔ مخمر آب‌جو (۱) ثابت کرده‌است که این ماده عجیب دارای هفده درصد ویتامین میباشد که مهمتر از همه دسته ویتامین های کامل ب است وهمچنین شانزده‌درصد« آسیدآمینه» وچهارده درصد« املاح معدنی»و بیش ازچهل درصدآن موادسفیده‌ای است که درعین حال قند ونشاسته وچربی ابدأ ندارد .

مخمرآبجورامیتوان باآب یاشیریاشیرهٔ گوجه فرنگی ویاآب‌میوه های‌دیگرمخلوط کردوخورد .

دستورمخلوط کردن‌مخمرآبجو باشیره میوه‌های دیگراینست که باید درظرفی یك لیتری نصف‌آنراازآب یاشیره ویاعصاره میوه پر کرد وبعد چهارقاشق مرباخوری سرپرمخمرآبجو بآن‌اضافه نمود وسپس آنرادرجای خنکی گذاشت تاحل شود وقتی مخمرآبجو درمایع حل شدته نشین میشود وشماهرموقع میخواهید یك فنجان ازآن بردارید باید ظرف‌آنرا بخوبی تکان دهید .

ممکن است اشخاصی باشندکه ازطعم مخمرآبجومعمولی خوششان نیاید باین اشخاص من تجویزمیکنم که‌ازمخمرآبجو که بشکل قرص‌تهیه شده وطعم مطبوعی دارد مصرف کنند .

۲- شیرخشك بی‌چربی

شیرخشك بی‌چربی مواد سفیده‌ی سرشاری دارد که درعین‌حال فاقدچربی است ولی دارای کلسیم و (ویتامین ب۲) ومواد مغذی‌دیگری‌میباشد من‌هیچگاه اصرار نمیکنم همه‌وقت بجای‌شیرتازه

---

(۱) مخمرآبجو که بفرانسه آنرا [Levure de biére] میگویند مایع آن‌درایران‌فعلا بوسیله‌انستیتوپاستورتهیه‌میشود وبطوریکه‌معمول‌است درمقابل نسخه و معرفی پزشگان مجانا ببیماران داده میشود . گردآن‌نیز در داروخانه ها فروخته میشود .

شیرخشك بی‌چربی را مصرف کنید بلکه درمواردی که بخواهید غذاهای دیگری‌راتقویت کنید تجویز آنرا لازم‌میدانم .

اگر نصف فنجان شیرخشك را دریك‌لیتر شیرتازه حل کنید محلول آن خاصیت دولیتر شیر تازه را خواهد داشت همچنین اگر نیم‌فنجان‌شیر خشك بی‌چربی را درخمیر نان ویا نان‌شیرینی و یا سوس کرمدار وآش یا دسر مخلوط کنید بدون‌آنکه‌طعم ومواد اصلی وطبیعی آنها را تغییردهد درتقویت غذائی‌آن اثر مهمی خواهد داشت . در اینجا توجه داشته باشید که حفظ شیرخشك بی‌چربی فوق‌العاده اهمیت دارد . شیرخشك در مقابل رطوبت وتغییرهوا زود فاسد شده وطعم مطبوع خود را از دست میدهد چنانکه بفاصله یکساعت رطوبت هوا را بخود کشیده وطعمش دگرگون میشود ولی‌اگر آنرا درجای خشك وبدون‌رطوبت نگاهداری کنید‌سالها طعم مطبوع خودرا حفظ‌میکنند وخراب نمیشود .

۴ـماست

ماست یکی‌از غذاهائی است که‌درطول‌عمروحفظ جوانی فوق‌العاده تأثیردارد . در بلغارستان که ماست جزء همه غذاها مصرف میشود درحالیکه نوع غذاهای بلغاریها قابل‌توجه نیست چون باهر غذائی ماست میخورند عمر متوسط مردم بلغارستـان طولانی تر از عمر سایر مردم در کرهٔ زمین میشود.

مردم بلغارستان بامصرف زیادماست قوای‌جوانی‌خود راتاسال‌های درازپایان پیری حفظ میکنند.

طبق آخرین‌آماری‌که قبل‌ازجنك اخیراستخراج شده دربلغارستان مردان صدساله بیش‌از هر کشور دیگری هستند و از هریك ملیون نفر جمعیت آن شانزده‌نفر بصدسالگی میرسند و حال‌آنکه درامریکا هر یك میلیون نفر جمعیت ۸ نفر صد ساله دارد که در مقام مقایسه صد ساله‌های بلغاری‌چابك‌تر و ورزیده‌تر وسالمتراز صدساله‌های امریکائی‌میباشند .

ماست بهترین غذا برای‌بیماران‌است ومعده وروده‌ها راشستشوداده وانواع عفونت ومیکروبهای مضرآنرا دفع‌میکند.

وبعلاوه باکتریهای ماست در دستگاه هاضمه بدن نوعی ویتامین‌ب میسازند که این‌نوع ویتامین برای تمام‌دستگاههای بدن لازم است برای

تقویت ماست میتوان شیرخشك بی‌چربی را باآن مخلوط کرد ویاماست‌را با موسیر و یا والك ویا سبزیها ومیوهای لذیذ دیگر مصرف نمود.

جوانهٔ گندم جوانهٔ گندم دارای منبعی سرشار از ویتامین (E) آهن وانواع ویتامینهای (ب) میباشد.

نیم فنجان جوانهٔ گندم از لحاظ خاصیت غذائی معادل چهاربرابر مواد سفیده‌ای تخم مرغ است

جوانهٔ گندم رامیتوانید درشیر یاحبوبات دیگر پخته وسرد ویاگرم مصرف کنید همچنین میتوانیدآنرا مخلوط بانان یانان شیرینی کنید و یا معادل آن باآرد معمولی مخلوط کرده ونان خوش مزه‌و پرقوتی بپزید که برای سلامتی جسم شمامعجزه میکند.

۵ ـ ملاس سیاه یاشکرسرخ ملاس سیاه بهمان اندازه‌که انواع واقسام ویتامین ب دارددارای آهن باکلسیم ومواد معدنی است که برای بدن مفید ولازم است.

ملاس سیاه از چغندر قند یا شیره نیشکر قند بدست میآید

ملاس‌سیاه رامیتوان باشیرمخلوط کرده مصرف نمودویا بجای شکر وقند دراغذیه مختلف استعمال نمود.

شربت سلامتی شربتی را که بنام شربت جوانی خوانده ام برای شما فوق العاده مفید وموثراست وبرای تهیه آن باید نیم لیترشیرتازه رابا جهارقاشق سوپ خوری ازمحمرآب‌جو ویك فنجان شیرخشك بی‌چربی و یك قاشق پر، ملاس‌سیاه مخلوط کرده‌وخوب بزنیدوسس درحالیکه آنرابهم میزنید تاکاملامخلوط گردد نیم لیتر شیرتازه دیگر بآن اضافه کنید شما بدین ترتیب شربتی بدست خواهیدآوردطعم‌آن فوق العاده مطبوع وخوش مزه است ودارای مقدارزیادی کلسیوم ، آهن وتمام ویتامین های دسته (ب) وبهمان‌اندازه مواد سفیده‌ای است‌واگربخواهید مواد سفیده‌ای آنرا بدانید بایدبگویم که مواد سفیده‌ای‌آن مساوی چهار برابر مواد سفیده‌ای خوك که به‌خوش گوشت معروف است میباشد .

من به کسانی که بسلامتی خود علاقمند هستند توصیه می کنم که این شربت مقوی را همیشه بین غذا های اصلی خود و یا قبل از خواب

مصرف کنند.

بطورخلاصه پنج غذای اصلی که در تأمین وحفظ سلامتی شما اثر فراوان دارد مخمر آبجو؛ شیرخشك بی چربی ، ماست،جوانه گندم وملاس سیاه است که اگرهرروزآنهارا مصرف کنید مطمئن باشید که باندازه کافی سلامتی وشادابی بشماخواهد بخشید زیراهریك ازاین اغذیه‌دارای‌مقادیر زیادی مواد سفیده‌ای ، ویتامین ب، کلسیوم، آهن وهمچنین املاح معدنی است که برای بدن لازم است

بعدازاین پنج غذای اصلی باید به‌ویتامینهای آ، ث، د ، فکر کنید ودرغذای خود مصرف کنید ومن دراینجا بطورخلاصه هریك‌ازاین‌ویتامین هارا بشماشناسانده ونشان میدهم که ازمصرف چه غذا هائی آنرا میتوانید بدست آورید.

ویتامین آ

سبزیهای سبز و زرد ، میوه‌ها ، جگر ، کره ، شیردارای منابع سرشاری‌از ویتامین«آ» هستند واین ویتامین ازموادی است که برای‌بدن لازم و ضروری است اگر شما درچند سال باندازهٔ کافی ازاین غذاها نخورید تأثیر آن دربدن شما نمودارشده و برای‌اینکه سلامتی‌کامل‌خودرا بدست آورید ناچارید باندازه کافی‌از آن مصرف‌نمائید ودراین‌موردباید سبزیها را خام ویا بشکل‌سالاد خورد ولی‌من‌میدانم که بعضی ازجوانهاهم‌نمیتوانند بخوبی سالاد را هضم نمایند علت آنست که باید این غذارا خوب‌جوید و اغلب حوصلهٔ جویدن آنرا ندارند

اگر دندانهای شما برای جویدن غذا خوب نیست قبل ازهرچیز به پزشك‌دندانساز مراجعه کنید وآنرا اصلاح نمائید وتاهنگامیکه‌دندانهای شما برای جویدن خوب و اصلاح نشده است میتوانید بجای این اغذیه‌ای که ویتامین آ دارند و شما نمیتوانید بخوبی بجوید قرص ویتامین «آ» را استعمال کنید و مقدار استعمال قرص ویتامین آ نسبت به‌اشخاص‌فرق میکند ولی مقدار عادی و طبیعی آن بیست و پنج هزار واحد در روز است .

ویتامین «ث» ویتامین «ث» درحفظ سلامتی وجوانی آثار مهمی دربردارد که یکی از آن آثار، حفظ خاصیت قوه ارتجاعی و نیرومندی بافته‌های ملتحمه بدن است.

دکتر «والترادی» در کتاب خود که بنام «ویتامین ها» منتشر ساخته عقیده دارد: خون وقتی دربدن فاسد و تباه میشود و در نتیجه آثار پیری بروز میکند که ویتامین ث کافی به‌بدن نرسد، دراینوقت است که پوست بدن چین وچروك میخورد وخاصیت قوه ارتجاعی و نرمی خود را ازدست میدهد استحکام وقدرت استخوانها کم میشود و اختلال محسوس وسریعی در دندانها ولثه‌های دندان بروز میکند همچنین رگها وشریانها ومفاصل سخت شده وتصلب پیدا میکند وتمام این عوارض، آثارپیری و ضعف آنست که بربدن بواسطه نرسیدن ویتامین ث بروزمیکند.

دکتر بوگومولتز در تعقیب همین نظریه عقیده دارد که اگر بافته‌های ملتحمه بدن تقویت یابد پیری به‌عقب نشسته و بجای آن نشاط وجوانی میآید.

بـا پیشرفت سن، بدن احتیاج زیادی به ویتـامین ث پیدا میکند دراینوقت هرکس میخواهد بافته‌هـای ملتحمه بدن خود ودرنتیجه‌سلامتی وجوانی خود را حفظ کند باید درهرغذا صدگرم ویتامین ث مصرف کند و این مقدار ویتامین‌ث درغذاهای طبیعی مثلا از سه فنجان آب‌پرتقال و یا نصف کلم بدست میآید.

همچنین میتوان‌این‌مقدار ویتامین‌راباخوردن یك‌قرص صدمیلی گرمی ویتامین ث موقع صرف غذا بدست آورد.

ویتامین «د» ویتامین «د» مثل دو ویتامین «آ» و«ث» برای بدن‌لازم است ومتاسفانه باندازه‌کافی‌درغذاهائی که میخوریم وجود ندارد.

وازطرفی اشخـاصی که متوجه اهمیت و وجود این ویتامین در نور آفتاب بوده‌اندکمند زیرا این‌ویتـامین درنور آفتاب باندازه‌کافی وجود دارد و بکمك چربـی طبیعی بدن کـه روی پوست ما را میگیرد وارد بدن شده و بتمام اعضاء تن میرسد ولی مصرف زیاد صابون و آب برای شستشوی بدن این ضرر را دارد که چربی طبیعی پوست را ازبین برده

و درنتیجه اگر پوست بدن ما درمقابل نور آفتاب قرار گیرد نمیتواند ویتامین د را ازنورآفتاب گرفته و باعضاء بدن برساند

برای گرفتن ویتامین د از نور آفتاب باید هر روز یکساعت بدن رالخت درمقابل آن قراردادواگر شما وقت ندارید که هرروزیکساعت خودرا حمام‌آفتاب بدهید میتوانید آنرا باهزار واحد ویتامین«د» درهر غذا که صرف یك کپسول روغن کبد ماهی خواهدبود بدست‌آورید

ویتامین E ا

درپوست‌وجوانهٔ گندم باندازه کافی‌ویتامین ا موجود است واین ویتامین درمقابل امراض تنگی نفس‌و دیابت (بیماری قند) و بیمار یهای قلبی وشاید سرطان داروی مونری است و برای رفع احتیاج بدن نسبت باین‌ویتامین باید ازجوانهٔ‌گندم که چندی پیش خواص‌آنرا گفتم مصرف کرد و یا سی میلیگرم ازآنرا هرروز بصورت قرص باغذاخورد

میدانم چه اعتراضی بمن‌میکنید؟

گاهی شاگردانم بمن اعتراض میکنند ومیگویند بچه دلیل باید رژیم غذائی جدید را پیروی کنیم مگرپدران مادر قدیم ویتامین میشناختند و یا از خواص املاح معدنی وغیره‌آگاهی داشتند آنهاهر چه بدسنشان میرسید میخوردند ودرباره تغذیه معتدل و یا ارزش تحلیل مواد غذائی کوچکترین‌فکری نمیکردند وهمیشه‌ازیك سلامتی‌و نیرومندی کامل برخوردار بودند واکنون شماچه اصراری داریدکه مااز‌اصول جدید تغذیه پیروی کنیم؟

ممکن‌است‌شماهم که این‌کتاب رامیخوانید درصف همین معترضین قرارگرفته‌وعین این اعتراض رابمن بکنید جوابی که درمقابل‌اعتراض‌همه شمادارم اینستکه ما درعصر جدید زندگانی میکنیم وباید ازاصول تغذیه جدید پیروی کنیم

ارزش غذائی گذشتگان

پدران ماو پدران پدران ماسلامتی خود راار یك تغذیه کامل‌وبهداشتی بدست‌آورده وحفظ‌میکردند غلات و میوه هائی که آنها مصرف میکردند در زمینهائی که بطورمتوسط تاده پاعمق یعنی سه‌مترو نیم کود طبیعی داشت بعمل‌میآمدغذای آنها سه‌وچهارو پنج برابر بیش‌ازغذای فعلی ما دارای‌ویتامین‌واملاح معدنی بود و بهمان‌اندازه‌مواد سفیده‌ای‌داشت.

ارزش غذائی گوشت ، تخم مرغ وشیری که آنها مصرف میکردند بمراتب ازگوشت‌وتخم‌مرغ وشیریکه‌مامصرف‌میکنیم بعلت کودهای‌طبیعی که بمزارع خود میدادند وحیوانات اهلی خودرا درآن بچراوا میداشتند بیشتر بود، مهمتر ازهمه اینکه‌اجداد ماهرروزچندین ساعت درهوای‌آزاد و آفتاب بسر برده و مقادیر زیادی از ویتامین (د) را به بدن خود میرسانیدند و در زمستان احتیاج نوری بدن خود را از این ویتامین مرتفع میکردند.

مصرف صابون و آبگرم

آنها از طرز تولید وتهیه ویتامین (د) بوسیله چربی طبیعی روی پوست بدن درمقابل آفتاب بی اطلاع بودند ونمیدانستند که وقتی پوست درمقابل نور آفتاب قرار گرفت ویتامین (د) مورد احتیاج راازنور خورشید میگیرد وبتمام اعضاء بدن میرساند ولی‌آنها چون هر روز قسمتی ازساعات روزرا درهوای‌آزادودرزیراشعه آفتاب بسرمیبردند ویتامین های لازم راگرفته وببدن خود میرساندند. آنها باندازه‌ای که‌ما امروز صابون مصرف میکنیم و وسائل گرم کردن آب را برای شستشو داریم ، نداشتند و در نتیجه مثل ماتن خود را صابون مالی نکرده و با آب، ویتامین (د) را که همان چربی طبیعی روی پوست است از بین نمیبردند .

پس اکنونکه چنین شده ومادراثراستعمال‌صابون وآب‌برای‌پاکیزگی ونظافت، ویتامین (د) طبیعی راازدست میدهیم باید ما اضافه‌کردن‌آن در غذای روزانه جبران کنیم .

غلات بی خاصیت

ازطرف دیگرنیاکان وپدران ما خوشبختانه صنعت نرم‌کردن وبیجان وبی خاصیت کردن‌آرد وغلات رانمیدانستند واینقدرهاعلاقه‌شدیدبه قندسفیدصنعتی نداشتند، ؛ نوشابه هائی‌بنام(کولا)آشنانبودندوباشیرینی هائی که‌امروز متاسفانه درهمه جازیادمصرف میشود ودشمن‌سلامتی وجوانی‌است،یانه‌ای بهم نرسانده بودند!!..

اگرشما میتوانید بسبزیها و میوه هائی که درخاك آنها پرورش مییافت ، بهوای‌آزاد وآفتابی که دردسترسشان بوددسترسی پیداکنیدمن حرفی ندارم میتوانید بدون رعایت‌رژیم غذائی من چون آنها جوان مانده وعمرطولانی کنید ولی من میدانم که دسترسی بآن زندگانی برای

شما محال است .

مواد حیاتی

پس ناچار باید تسلیم رژیم غذائی جدیدشوید و به غذای روزمره خود پنج غذای معجزه دار را که قبلا شرح دادم اضافه کنید زیرا تهیه این غذا برای همه میسر است ومتناسب با در آمد متوسط همه طبقات مردم میباشد باین غذا باید ویتامین های لازمی که میشناسیم وامروز با فرمولهای ثابتی بشکل قرص یاحب ساخته میشود اضافه وتقویت کرد ومطمئن بود که از لحاظ کیفیت وخاصیت، غذائی کامل بدست آورده ایم .

من برای آشپزخانه وشیرینی پزی شما مصرف آرد کامل راتوصیه میکنم وآن آردی است که پوست غلات وسبوس آن گرفته نشده باشد چنین آردی سرشار از ویتامین ها ومواد حیاتی است و امیدوارم روزی فرا رسد که همه بجای قند سفید صنعتی که از همه مواد حیاتی تصفیه شده قند طبیعی ازقبیل ملاس سیاه وشیره نیشکر ویاعسل رامصرف کنندواز نوشیدن آبهای مسمومی بنام(کولا)دوری جویند زیرا همه انها عمررا کوتاه کرده وبشررا زودپیر میکنند.

گرسنگی ملایم

همچنین امیدوارم ، بزودی روزی فرارسد ، که همه مردم مخصوصاً کسانی که سال عمرشان از ازچهل تجاوز کرده است، طوری غذا بخورند که همیشه بطور ملایم گرسنه بمانند

این اشخاص باید گرسنگی ملایم خود را نگه داشته غذای روزانه خود را مخمر آبجو، ماست یا شیرتازه و یا شیرخشك بیچربی با ملاس سیاه وجوانهٔ گندم ترتیب داده ومصرف کنند .

من دوست دارم مردان وزنانیرا ببینم که پا ازچهل سالگی فراتر گذاشته اند و مخلوط قهوه وشیر میخورند یعنی در یك فنجان قهوه خود نصف شیر ونصف قهوه کرده مصرف مینمایند ویا بجای شیر وقهوه شربتی که از دوقاشق قهوه خوری ملاس سیاه دریك فنجان آب گرم است و بآن شیر جوشیدهٔ تازهٔ اضافه میکنند میخورند زیرا این شربت بسیار مطبوع وبی اندازه برای بدن مقوی است .

من این شربت را برای کسانی تجویز میکنم که کافئین قهوه ویا آسید تانیك چای برایشان ضرر دارد

همچنین من امیدوارم ، بزودی روزی فرا رسد

الکل ودخانیات

که همه مردان و زنانی که سنشان ازچهل سالگی گذشته است اگر اعتیاد به الکل یا توتون دارند مصرف واستعمال آنرا محدود کنند .

نوشابه‌های الکلی اگر باندازه و اعتدال مصرف شود مضر نیست آب‌جو برای کسانیکه وزن بدنشان طبیعی است و شکمشان جلو نیامده بی‌ضرراست، شراب‌دارای‌موادتخمیری قابل حل در دستگاه هاضمه‌است.

نوشابه‌های دیگر الکلی مثل لیکور، کنیاك ، عرق فاقداین‌خواص هستند زیرا این نوشابه‌ها ازطرفی تغذیه کامل و بهداشتی راتقلیل‌میدهند واز طرف دیگر اسیدهائی در معده و روده‌ها بوجود میآورند که آن اسیدها احتیاج زیادی ، ویتامین مخصوصاً ویتامین‌های(ب) دارد .

پدران ما و پدران پدران ما ، توتون و موادمخدره را نمیشناختند وآنرا بدرجه افراط ما استعمال نمی کردند.

اغلب‌میشنوم عده زیادی ازمردم باتعجب‌وشگفتی

باید بدون فوت‌وقت عمل کرد

برای رفع شبهه ازخود باکلامی آمیخته باحسرت میپرسند :

« بالاخره دانشمندان چه وقت موفق میشوند »
« بیماری پیری‌را بکلی معالجه کنند؟ وچه‌وقت»
« خواهندتوانست روشی‌درپیش گیرند که بکمك آن ازعوارض‌ناگواری
« که‌بمقتضای سن بروجود سالخوردگان مستولی شده وشدیدمیگردد »
« جلوگیری نمایند. »

درجواب این‌اشخاص که بی‌مطالعه چنین‌سئوالاتی میکنندبایدبگوییم که این‌موفقیت مدتهاست نصیب‌دانشمندان شده وآنها دیرزمانی‌است که اصول ثابت ومؤثری برای‌معالجه بیماریهای پیری ومبارزه باعوارض‌ناشی ازآن بمورد اجراء گذاشته‌اند وبکشفیات سگفت‌انگیزی دست‌یافته‌اند که از همه مهمتر علم تغذیه است وبرای‌مثال باید بگوییم که ریشه بیماریهای قلبی ، فشارخون ، مرض‌قند ، تصلب شرائین و سرطان درکیفیت تغدیه است و با اختراع وبکارافتادن آسیاهای جدید برقی برای خورد و آرد کردن گندم و سایر غلات این امراض بنسبت‌قابل‌ملاحظه‌ای درمقام‌مقایسه باگذشته افزایش یافته است زیرا بکارافتادن این آسیاها و دستگاههای

تصفیه غلات سبب شده است که ویتامین(ا) وتمام ویتامین‌های(ب) ازآرد گرفته شود ودرنتیجه نانی که امروز ما مصرف‌میکنیم فاقداین ویتامین‌ها است وبدن را ضعیف کرده وحمله امراض پیری را برآن آسان میکند وحال‌آنکه درقدیم نان وغلات منبع بزرگی برای تهیه ویتامین‌ها بود و قدیمی‌ها باخوردن نان وغلات کامل، انواع ویتامین‌های‌لازم رابیدن‌خود میرسانیدند ولی نان امروزما که آرد آن نرم و تمام پوست و سبوس گندم ازآن گرفته میشود فاقد ویتامین بوده و میتوانم بگویم چیزعبث‌و بی‌خاصیتی‌است .

تاثیر پوست گندم

درکشورهائی مثل کشور بلژیك که درزمان جنك اول‌جهانی نرم و الك‌کردن آرد نان را ممنوع کرده بودند عدهٔ تلفات ناشی ازبیماریهای قلبی تصلب شرائین، مرض‌قند وفشارخون بفاصله یکسال تقلیل فراوان یافت وتلفات‌همه طبقات مردم ازهرسنی مخصوصاً کسانیکه بیش‌ازهفتادوپنجسال داشتند تنزل محسوسی یافت .

این نکته بطورمسلم ثابت میکند که سرچشمه بسیاری از امراض ناگوار پیری ناشی‌ازکیفیت تغذیه است واگرتمام مردم دنیا ازیك رژیم غذائی‌کامل وصحیح پیروی‌میکردند بدون‌شك و تردید تعداد اشخاصیکه از بیماریهای قلبی، تصلب شرائین، فشارخون رنج میبرند و همچنین حمله امراض‌سرطان ودیابت (مرض‌قند) درتمام دنیا تقلیل می‌یافت‌وجامعه بشری بجای‌اینکه سلامتی‌خودوحفظ‌آنرا بدست قضا وقدربسپارد ازروی یك‌برنامه ثابتی آنرا تامین ونگهداری میکرد.

من‌میدانم که اکنون شما چه‌سئوالی ازمن‌میکنید ومیپرسید که:

چگونه ما میتوانیم اصول جدید بهداشتی را که علم و دانش و کشفیات جدید پزشکی بوجود آورده است تا بکمك آن نشاط‌وسلامتی زندگانی را تامین کنیم عملی و اجرا سازیم ؟ جواب من بسئوال شما خیلی‌ساده‌است .

برای رسیدن بمقصود وحفظ نشاط وسلامتی خود درسراسرعمرتان باید ازاصول اساسی «نشاط جوانی وعمرطولانی» پیروی کنید و آنرا درباره خودتان بمرحله عمل واجرا بگذارید، غذای روزانه شما بایداز موادی ترکیب‌گردد که بمقدار کافی از ویتامین‌ها، املاح معدنی، مواد

سفیده‌ائی ، چربی ، قند طبیعی و نشاسته داشته باشد و شما باید غذاهائی را بخورید که ازمواد حیاتی تصفیه نشده باشد و دارای خواص جذب شدنی در بدن باشد همچنین مواد دیگری که هنوز شیمیست‌ها از تجزیه وترکیب آن اطلاعات کافی بهم نرسانده‌اند ولی وجود آن برای بدن ثابت شده ولازم وضروری است .

شما میتوانید صد سال عمر کنید

بقلب خود اطمینان داشته باشید

مبهم میگوییم : بقلب خود اطمینان داشته باشید زیرا قلب در دستگاه بدن شما محکمترین و پر مقاومت ترین عضو بدن شماست .

بیماریهای قلبی که درحقیقت دشمن شماره یك بشر خوانده شده است برعکس دارای قدرت چندانی نیستند وشما میتوانید بخوبی این دشمن را ضعیف کرده وازپا درآورید.

شرط آن تنها اراده وخواستن شماست که اگر اراده کنید و بخواهید موفق میشوید .

درطی پانزده وبیست سال گذشته ، اطلاعات ما درباره امراض قلبی وعوارض آن بسیار توسعه وافزایش یافته است و اکنون شما میتوانید با یك رژیم غذائی کامل و مراقبت‌های پزشکی وکمی اعتماد باستحکام و مقاومت قلب خودتان تا صدسال تمام فعالیت وکوشش ازخود نشان دهید و قلب شما هم دراین مدت زنده وبانشاط باشد وبا آهنك منظم ودائمی خود زندگی و نشاط خود را بشما نشان دهد و شما را نسبت بخود مطمئن سازد .

پس بصدای منظم وآرام قلب خود گوش دهید و مثل یك رفیق صمیمی، برای او یار شاطر باشید نه بارخاطر و همکاری صمیمانه خود را در این مورد ازاو دریغ ندارید ، هرروز وهرماه وهرسال ازروی اصول عقلی و

بهداشتی غذا بخورید زیرا قلب شما به ویتامین، مخصوصاً ویتامین‌های دسته(ب) احتیاج دارد.

این نکته‌ایست که صحت آن به‌ثبوت رسیده وچون اصلی ثابت و مسلم گردیده‌است چنانکه فی‌المثل یکی‌از تجاربی که در ایــن‌باره عمل شده دراینجا برای شما ذکر میکنم : همه‌ما میدانیم ، هرکس در زندگــانی روزمره حرکات بدنی زیادی میکند احتیاج مبرمی به ویتامین(ب) دارد ، دراینمورد دکتر «روسل‌ویلدر» موسس بیمارستان مایو ودکتر« نورمان ژولیف» استاد دانشکده پزشکی دانشگاه کورنل ازراه تجربه بدست آورده‌اند که ویتامین(ب) تاثیرموثر وشدیدی در درمان بیماریهای‌قلبی دارد و دراین‌مورد برای داوطلبانی که تحت‌آزمایش وتجربه قرارگرفته بودند غذای کافی وکامل تهیه‌کرده و خورانده‌اند فقط سعی شده که در غذای آنها ویتامین (ب) یا ویتامین (E) نباشد بفاصله‌دویا سه‌روز، دیده شده‌است که ضربان قلب این‌اشخاص‌درموقعیکه حرکت نکنندبسیارضعیف و سست میزنند و بمحض‌اینکه‌کمترین حرکتی بخود میدهند ضربان قلب شدیدشده وآنهارا ناراحت‌میکند. بهمان‌اندازه‌که حال این اشخاص‌تحت آزمایش روز بروز وخیمتر میشود تناوبی بین‌ضربهای سست وشدید قلب آنها پیدا شده که کم‌کم ضربانهای شدید قلب برضربانهای ضعیف آن غلبه میکند و رفته رفته قلب بزرگ میشود چون بوسیله « الــکترو کاردیوگرام» امتحان شود معلوم میگردد که قلب غیرطبیعی و آنورمال شده‌است .

اثرکمبودویتامین

شخصی که دچارکمبود ویتامین دربدن‌شود بفاصله کمی از تلاطم‌ضربانهای قلب خود شکایت میکند وپی میبردکه قلبش درقفس سینه تومیزند و اورا ناراحت مینماید

دکترژولی درطی تجربیات خوددراینباره نتیجه گرفته است اشخاصی که دچارکمبود ویتامین شده وتحت آزمایش قرارگرفته‌اند بعداز چهار روز اگرحرکت بدنی کنند قلب‌آنان بطپش افتاده واولین علائم یك‌توسعه آنورمال‌قلبی را نشان‌میدهند، اگرکلسیم لازم هم ببدن نرسد همین حالت بظهورمیرسد وقلب بطپش های شدید میافتد زیراکلسیوم برای‌آرامش عضلات قلب لازم‌است همچنین ویتامین (د) نیزدربدن مشابه اینعمل‌رابرای

قلب انجام میدهد.

بعلاوه ویتامین (E) دربیماری های‌قلبی رل مهمی رابازی میکندو اخیرا دکتر«ا.و. شوت» ودستیارانش‌درانگلستان وکانادا کشف کرده‌اند که‌درانواع بیماریهای‌قلبی ازقبیل ترومبوز(۱) اوکلوزیون(۲) کورونر(۳) وآنژین دوپواترین وعوارض ناشی از تبهای رماتیسمی و سایر بیماریها ویتامین(E) بسیارموثر استوبا اضافه کردن‌درغذای روزانه بیماران پس‌از چندی‌آنها بهبودکامل میبابند .

بیمارانی که بتنگی‌نفس‌ودردهای قفسه صدری ویاسایرامراض قلبی مبتلا هستند وقتی باندازه کافی ویتامین (ا) مصرف کنند و بدن‌آنهاآنرا جذب کند بزودی بهبود یافته و سالم میشوند

کسانیکه باین امراض مبتلاهستند دکتر شوت بآنها توصیه میکند درماه اول معالجه باید معادل نود میلیگرم‌ویتامین (ا) یاتوکوفرول‌آلفا Tocophérol – AlPha بعد از هرغذا مصرف کنند و درماه دوم این مقداررا بشصت میلی‌گرم ودرماه سوم وماههای بعدبسی میلیگرم برسانند .

عمل‌ویتامین ب در قلب

یکی ازشاگردان من‌که پروفسور در علم‌الحیات است وشصت‌وسه‌سال‌تمام مبتلا به‌آنژ ین‌دوپواترین بود . در ابتدای هرهفته یکبار گرفتار تب و بحران آن میشد وبعدها هرروز این‌حالت‌التهاب را پیدا میکرد . هنگامیکه نتیجه تجربه وکشف دکترشوت منتشر گردید پروفسور نامبرده درمورد خود شروع باستعمال و مصرف ویتامین (E) نمود وبزودی نتایج‌شگرفی ازآن بدست‌آورد ودیگر بحران‌وتب بسراغ اونیامد مگر گاهی که‌زیادکار میکرد وخودرا خسته مینمودا ندکی‌عوارض سبك‌آن اورا تحریك میکرد که‌آنهم رفته‌رفته بامصرف ویتامین(ا) بکلی برطرف‌شد .

هرچند ما به‌ماهیت عمل ویتامین(ب) درقلب معرفت کامل نیافته‌ایم با این حال ما میدانیم که بافته‌های عضلانی قلب ما اگر دارای ذخیره

(۱) وقتیکه لختهٔ خونی ازجریان‌خون جلوگیری میکند.

(۲) انسداد یکی ازرگهای خون

(۳) انسداد شریان

کافی ویتامین ب باشند به اکسیژن کمتری احتیاج دارند و برای کسب اکسیژن به‌تکاپو و جنبش نمیافتند ودرنتیجه قلب را ناراحت نمیکنند.

اگرشما هم میخواهید قلب‌خودرا زنده و جوان نگاه دارید باید همانطورکه درابتداگفتم برای‌او یارشاطرباشید نه بارخاطر .

هرروز باخوردن یك‌فنجان شیرهٔ گندم جوانه زده که بهترین منبع طبیعی ویتامین است یا با خوردن حب و کپسول‌آن‌که دردواخانه‌ها بنام (کپسول‌روغنی‌جوانه گندم) Capsule d'huile de germe de blé فروخته میشود جیره مرتب ویتامین (ا) را ببدنتان برسانید . همچنین مراقبت کنیدکه بهمین‌اندازه بدن شما احتیاج بکلسیم دارد و این کلسیم درپنیرده وشیر وماست ویا درقرصهای‌کلسیم که در داروخانه‌ها فروخته میشود وجود دارد .

درترکیب غذای روزانه خود ازلحاظ وجود ویتامین‌ها هم‌آهنگی بوجودآوریدمخصوصا این هم‌آهنگی را اگر مبالغه‌آمیزهم باشددرقسمت ویتامین(ب)که درآب حل‌میشود و بدن‌نمیتواند آنرا ذخیره کند فراموش نکنید وهرروز درغذای‌خود داشته باشید.

ویتامین(ب) را درغذاهای طبیعی ازقبیل مخمرآبجو ، جوانه‌گندم ملاس چغندر قند ویا نیشکر وجگرجستجو کنید وبدست‌آورید.

درماست باکتریهای مفیدی‌وجود دارد‌که باخوردن‌آن در دستگاه گوارش‌شما‌آن باکتریها بفعالیت افتاده وتولید ویتامین(ب) میکنند .

تصلب شرائین

فشارخون ، در رگهای بدن هر شخص سالمی همیشه‌درتغییر است ودرموارد استثنائی‌هنگامیکه یك‌حرکت بدنی سخت به‌بدن واردشود و یا یك تحریك جسمی و یا روحی‌روی‌دهد ویااینکه فشار روحی‌شدیدی‌دست‌دهد درتمام این‌موارد و اوضاع واحوال فشارخون بالارفته وزیادمیشود ولی بعدکه آن‌آثار برطرف گردید فشارخون نیز به‌نقطه اصلی خود برگشته وحالت‌طبیعی اولیه را بدست‌میآورد و فقط فشارخون هنگامی دربدن ثابت میماندکه رگهای‌بدن سخت‌شده وباصطلاح تصلب شرائین پیدا شده‌باشد ودراین‌حال بسیاری ازمردم کسانیکه پا به سن گذاشته و دچارتصلب شرائین شده اند نمیتوانند زندگانی سعادت‌آمیزخودرا ادامه‌دهند زیرا این بیماری بدی‌است که وجودآدم‌را عاطل‌میکند.

وقتی در دیواره رگهای تن ، ماده مومی شکل کولسترول (Cholésterol) پیداشود رگها سخت‌شده و حالت‌تصلب شرائین دست میدهد و دراین‌حالت‌است که قبل‌ازاینکه خون‌فشارآورد رگها سفت و سخت میشود ودهانه آنها تنگ‌میشود و نمیگذاردخون براحتی وآسانی ازمعبر رگها عبورکرده وبنقاط مختلف بدن سیر نماید و درنتیجه خون فشار میآورد وبیماری فشارخون بوجود میآید.

یك‌تجربه‌ساده برای اینکه اینموضوع بطورعملی و ساده‌برای شما روشن‌شود دولوله ایکه دارای قطر مختلف است انتخاب کنید و مقدارمعینی‌آب را ابتدا از لوله‌ای‌که قطردهانه‌آن بزرگتراست وسپس ازلوله کوچکتر خارج کنید مقدار زمان وفشاری‌که برای خروج‌آب ازلوله‌بزرگترلازم‌است بمراتب کمتراز وقت وفشاری است‌که لوله‌تنگتر بآن‌احتیاج‌دارد.

هنگامی که ماده‌مومی‌شکل کولسترول دردیواره بعضی‌ازشریانهای بدن‌جمع‌میشوداز‌جریان‌خون بطورطبیعی جلوگیری‌میکند وانسدادشریانی ویا فشارخون روی‌میدهد.

چندین‌سال است‌که علم و دانش درمقابل این بیماری قدعلم‌کرده وبه‌مبارزه پرداخته است‌ولی‌کسانیکه باین بیماری مبتلامیشوند وهم‌چنین پزشکانی‌که بمعالجه این‌بیماران میپردازند به‌لسان‌واحد میگویند:

« تصلب شرائین ، لازمه پیری‌است و ایندو ، یعنی پیری و تصلب
« شرائین لازم وملزوم یکدیگرند و باید تسلیم شد و عوارض آنرا »
« بجان خرید ! »

در زمان‌حاضر وضع روبمساعد است و من خودم بچشم دیده‌ام که صدها نفراز مردم علاقمند و داما موفق شده‌اند جلوتصلب‌شرائین‌رابوسیله رژیم غذائی بگیرند وغذای خود را از موادی ترتیب داده‌اند که چربی نداشته هر روز بر مقدار مصرف ویتامین افزوده و مقدار زیادی شیره سبزیجات را خورده‌اند و درعرض هفت ماه تا یکسال باتعقیب این روش بکلی‌سالم شده‌اند.

من خوشبختم ازاینکه میتوانم اعلام کنم که ما امروز علت اصلی و واقعی بیماری‌تصلب شرائین را میدانیم.

علت اصلی تصلب شرائین

علت بیماری تصلب شرائین

تجربیات دکتر «لستر موریسون» و دیگر کسانیکه درباره پیدایش این بیماری تحقیق و تتبع کرده‌اند باین نتیجه رسیده است که علت پیدایش بیماری تصلب شرائین در بدن انسان از کیفیت تغذیه‌است وغذاهائی که فاقد سه‌نوع ویتامین ب باشد و درسراسر عمر مصرف شوند انسان را مبتلا باین بیماری میکنند.

این سه‌نوع ویتامین‌ب که بنامهای (کولین)، (بتائین)،(اینوزیتول) میباشد اگر جزو اغذیه به بدن نرسد چربی و کولسترول زیاد شده و رگهای بدن‌را سفت وسخت میکنند واگر جزء غذاهای روزانه ازاین‌سه نوع ویتامین‌ب مصرف شود متدرجاً تصلب‌شرائین راکم کرده وآنرا بحال طبیعی درمیاورد یعنی موادمومی کولسترول ازدیوار رگهای بدن برداشته شده وفشارخون شرائین بسطح‌طبیعی‌خود برمیگردد.

البته بامصرف این سه نوع ویتامین کسانیکه به‌تصلب‌شرائین مبتلا هستند نباید انتظار داشته باشندکه فوراً حال آنها طبیعی شده و ازاین بیماری شفا یابند زیرا مدت بهبودی این بیماری ازهفت‌ماه تا یکسال‌طول میکشد وباید صبر وحوصله داشته‌باشند همچنین بیماری فشارخون نیز با برطرف‌شدن مواد مومی کولسترول ازداخل‌رگها مرتفع‌شده وشخص‌مبتلا بآن پس‌ازبهبودی مثل‌اول سالم وتندرست‌میشود.

«کولین» «بتائین» و«اینوزیتول» یاویتامین‌های دیگر گروه(ب) درمخمر آبجو، جوانهٔ گندم، جگرسیاه ونان‌کامل یعنی نانی که‌آردآن بیخته و الك نشده است وجود دارد غذائی که از لحاظ کولین بسیار غنی و سرشار است خورات مغز است و اینوزیتول در ملاس سیاه فراوان میباشد.

اگر شما میخواهید درسراسر عمرتان دارای قلبی جوان و بانشاط

باشید باید توجه کنید غذائی که میخورید دارای ویتامین‌های ب باشدپس **اگر خوراك مغز را دوست دارید هرهفته یك بار خوراك مغز گوساله ویاگوسفند بخورید تا برای بدن‌شما ذخیره‌ای ازماده جانبخش کولین تهیه کند .**

وحشت‌وتلاطم قلبی

من پیش‌بینی میکنم تعداد کسانیکه به بیماری تصلب شرائین یا فشار خون مبتلا میشوند روز بروز افزوده خواهد شد زیرا بسیاری مردم از اهمیت ویتامین‌های گروه(ب) دربدن غافل هستند و دررژیم غذائی‌خود رعایت نمیکنند.

ممکن‌است ازمن‌بپرسید که چرا دراینمورد اینقدر بدبین‌هستم ؟

جواب من این‌است که اشخاص بسیاری در غذای خود ویتامین‌های گروه(ب) را نمیخورند.

ویتامین‌های گروه(ب) درحقیقت شامل ویتامین‌های زیادی‌هستند که بایکدیگر دربدن اشتراك‌مساعی دارند و با مصرف یك یا چند ویتامین دسته (ب) احتیاج بدن بمصرف بقیه ویتامین‌های (ب) زیاد میشود پس بایستی از این ویتامین ها غافل نبود و با هر غذای روزانه انواع آنرا به بدن‌رسانید .

درحال‌حاضر بسیاری‌ازاشخاص ازقرص وکپسول ویتامین ب که زیاد گران نیست مثل انواع ویتامین‌ب بنام (تیامین) (ریبوفلاوین) (نیاسین) و (آسید پانتوتینیك) مصرف میکنند ولی ویتامین‌های‌ب ازنوع (بتائین) (کولین) (انیوزیتول) (بیوتین) (آسیدپاراآمینوبنزوئیك)و(آسیدفولیك) چون‌گران است همه‌کس نمیتواند آن را بخرد ومصرف کند و حال‌آنکه اهمیت وتاثیر این‌نوع ویتامین‌ب دربدن بسیار فراوان است وبدن‌مابرای حفظ نشاط و سلامتی خود بآن احتیاج دارد واینکه من درموضوع افزایش بیماران مبتلا بتصلب شرائین و فشارخون قبلا اظهار بدبینی کردم‌این‌است که بسیاری از مردم نمیتوانند همهٔ این ویتامین‌ها را جزو اغذیهٔ خود مصرف نمایند .

بعقیده من کسی که مبتلا ببیماری تصلب شرائین ویا فشارخون ویا تلاطم و وحشت‌قلبی است بایداغذیه‌ئی برای‌خود انتخاب کندکه روغن و

چربی نداشته ولی از لحاظ ویتامین کامل باشد .

راه جلوگیری و علاج

فراموش نکنید که غذای شما درهر حال باید سرشار از ویتامین‌های دسته (ب) مخصوصا (کولین) ، (بتائین) و (اینوزیتول) باشد تا بدن شما را از خطر چربی بر کنار داشته و از جمع شدن مادهٔ مومی شکل (کولسترول) در دیوار شرائین و رگهای بدنتان جلوگیری بعمل آورد و شما را از ابتلا بتصلب شرائین و فشار خون و بیماریهای قلبی مصون نگه‌دارد .

تجربیات دقیقی جدیداً بعمل آمده و ثابت شده بیمارانی که بفشارخون یا به تصلب شرائین مبتلا هستند اگر رعایت رژیم غذائی را نکنند و در خوراك روزانه خود چربی و روغن استعمال کرده و ویتامین ب مصرف ننمایند بزودی حالشان رو بوخامت رفته و اگر ادامه پیدا کنند بفاصله سه ماه خواهند مرد .

شاید بعده‌ای ازاین بیماران تجویز شده‌است که غذای چرب و کاملی مصرف کنند چه ممکن است بامراض دیگری مبتلا باشند که برای درمان و رفع آن بیماری باید غذای چربی بخورند ولی دراین مورد ، بدبختانه خواه از روی نادانی وخواه بعلت اجباری باشد پزشکان معالج ویتامین ب را فراموش کرده‌اند و دراینصورت هم حال بیمار بجای بهبود روز بروز بدتر و وخیم‌تر خواهد شد.

روغنهای حیوانی مثل کره ، پیه وچربی، تخم‌مرغ، گوشت گوسفند و گاو و ماهی و گوشت پرندگان دارای مقدار زیادی « کولسترول » همان ماده مومی شکل که درشریانها جمع شده و تولید تصلب میکند میباشد.

بسیاری تصور میکنند که مادهٔ کولسترول فقط در چربی و روغنهای حیوانی وجود دارد و کسیکه گوشت و چربی حیوانی را نخورد از شر کولسترول محفوظ خواهد ماند و حال آنکه بسیاری از گیاهخواران در شریانها و رگهای خود ازاین ماده مومی شکل ذخیره میکنند زیرا غذای گیاهی آنها هم دارای مقدار قابلی مواد چربی است مثلا سالاد روغن زیتون یا سوپ مایونز اگر از روغن گردو و یا روغنهای نباتی هم ترکیب شده باشند اگرچه بخودی خود دارای مادهٔ « کولسترول » نیست ولی همینکه وارد بدن شد تولید کولسترول میکنند .

خواهش من و عهد شما

اینجاست که من ازشما خواهش میکنم ، التماس میکنم که باخودعهد کنیدکه در غذای روزانه‌خود حداکثر ویتامین‌های ب را داخل کنید زیرا تنها همین ویتامین‌ها هستند که از جمع شدن مادهٔ کولسترول درداخل رگها جلوگیری میکنند.

ازقدیم باشخاصی که مبتلا بفشارخون بودند توصیه وتجویزمیشدکه ازمصرف غذاهائی که دارای مواد سفیده‌ای هستند خود داری کنند ، اکتشافات و تجربیات اخیر این نظریه را متزلزل کرده و پزشکان را وادار کرده است که دربارهٔاین توصیه تجدیدنظری بکنند زیرا ثابت‌شده است که با مصرف غذاهائی که دارای مواد سفیده‌ای میباشند میتوان فشارخون را بالا برد ولی صلاح نیست، که آنرا پائین آورده و بسطح غیرطبیعی رسانید.

برعکس اگرشما باندازه‌کافی درغذای روزانه‌خود مواد سفیده ای به‌بدن برسانید موجب‌خواهدشد که رگها وشریانها تقویت‌شده وحال‌طبیعی خودرا نگه‌دارند.

چون‌موادسفیده‌ای تخم‌مرغ وپنیردارای چربی و ماده کولسترول میباشد بهتراست بجای‌آن مخمرآب‌جو وشیرخشك بی‌چربی وگوشت‌های بی‌چربی مصرف شود .

فشارخون درگذشته وحال

درگذشته اشخاصی که‌مبتلا به‌بیماری فشارخون میشدند ازخوردن نمك منع میشدند و حال‌آنکه نمك بحداعتدال برای سلامتی بدن ما لازم است والبته اگر زیاد خورده‌شود شخص‌را تشنه‌میکند وباید آب‌خورد در نتیجه فشارخون را بالامیبرد .

درفشارخون نکات دیگری راهم باید درنظر گرفت که یکی ازآن نکات موضوع ویتامین (ث) است که برای بدن فوق العاده لازم است زیرا این ویتامین حالت‌ارتجاعی وتمددرگها را حفظ میکندوبایدبرحسب دستورپزشك هرروز مقدارکافی ازاین ویتامین را به‌بدن رسانید .

موضوع دیگر خوردن‌آب ومایعات است که دراین‌موردهم نباید از آشامیدن مایعات خودداری کرد مگراینکه فشارخون بدرجه‌ای زیاد شده باشد که در این حال باید یك چهارم مقدار آبی که بدن احتیاج دارد

نوشید ومعده را هم نباید یکباره سنگین کرد و دراین‌مورد به کسانیکه مبتلا به‌فشارخون‌هستند تجویز میکنم که بجای سه غذای مفصل روزانه ، شش‌دفعه وهردفعه غذای مختصری مصرف کنند .

شاید شما هم جزو کسانی باشید که در عمر خود ازخونریزی بدنتان شاهد سکته های مغزی وقلبی ومرگهائی بوده‌اید جلوگیری کنید که آن مرگ هاو سکته ها بعد از شرکت در یك جشن بزرك یا یك شب زنده داری و یك مجلس عروسی که تحریك عصبی باصرف غذاهای متنوع و چرب و نوشابه های الکلی جمع شده وفشارخون رابالا برده پیش‌آمده‌است.

رگها وشریانها درتمام بدن ماتشکیل شبکه‌ای رامیدهند که بقلب راه دارند وقلب چون تلمبۀ‌است که دائما وبدون توقف چندین تن خون رااز‌خود خارج کرده و باعضای مختلف بدن میرساند حفظ سلامتی رگها وشریانهای بدن ازهرآفتی یکی از نکات مهم برنامه زندگانی طولانی‌و نوین است زیرااین رگها وشریانها راههای حیاتی بدن ماست که اگر یکی‌ازآنهاخراب‌ویاپاره شودهستی مادرخطرخواهد افتاد پس‌برای‌اینکه این راههای‌حیاتی راحفظ کنیم بایدهمیشه ازرساندن موادغذائی‌جذب‌شدنی ومفیدبآن غافل نباشیم.

یکی ازپزشگان معروف مجار ستان که موفق به ویتامین «پ» دریافت جایزه نوبل گردید ونامش « دکترالبرت اسزنت گیورگی »میباشدخدمت بزرگی نموده‌و برای حفظ شریانهاورگهای بدن‌وتقویت آن ویتامینی کشف کرده که بنام‌ویتامین پ معروف شده‌است

دکتر نامبرده یکی ازدوستان خودرا که مبتلا به سستی عروق دموی بوده و گاه و بیگاه خونریزی میکرد، تحت معالجه قرار داد و داروی ساده‌ای که عبارت ازشیره فلفل سبزفرنگی باآب لیمو یاپرتقال‌ویابالنك بود باوداد وپس ازیکی دوهفته بیمارنامبرده بخوبی شفایافت و بیماری‌او بکلی برطرف گردید.

دکترآلبرت گیورگی که کاشف ویتامین «پ» میباشد وبعلت همین اکتشاف جایزه معروف وبین المللی نوبل راگرفته است کشف خود را

ایسطورشروع کرد که بعده‌ای از بیماران مبتلا بخونریزی درهمان موقع که رفیق خودرا تحت معالجه قرارداده بود بجای شیره فلفل یا آب پرتقال ویالیمو، فقط قرص ویتامین (ث) خالص داد وملاحظه کرد که بیماری آنها برطرف نشده وازخونریزی آنها جلوگیری بعمل نیامده‌است.

وبالاخره کشف کرد که درفلفل فرنگی تازه وشیره میوه و سبزیها ماده‌ای وجود دارد که درویتامین (ث) خالص نیست واین ماده درتقویت عروق دموی بدن بسیار موثر است و بهمین علت این ماده بنام ویتامین (پ) معروف شد.

برای جلوگیری ازخونریزی

بسیاری ازاشخاص که پوستشان زودخراشیده‌میشود وخون ازآن جاری میشود ودیر بند میآید دارای عروق دموی نازك و ضعیف میباشند این اشخاص برای‌تقویت عروق دموی خود باید درغذای‌روزانه باندازه کافی ویتامین (ب)و(پ) مصرف کنندویتامین‌پ درفلفل فرنگی‌تازه باندازه‌کافی وجوددارد ومنبع طبیعی ویتامین (ث) نارنج وپرتقال ولیمو ... دارای‌میباشد.

درامریکا «دکتر جمز کوچ» یك داروی مقوی برای عروق دموی کشف کرده‌است که آنرا بنام‌روتن(Ruthin) موسوم ساخته‌وماده اصلی آنراازساقه سبز گندم سیاه (۱) میگیرد درنباتات دیگر از قبیل برك گل درخت‌آقطی وساقه گوجه فرنگی وهمچنین ساقه‌جو این‌ماده‌بمقدار کم‌یافت میشود.

داروی «روتن» در بیماریهای عروق دموی که سابقاً خطرناك گرفته ونزدیك بیاره شدن هستند اثرمهم وموثری دارد ولی نباید بیماران آنرا خودسرانه مصرف نکنند وحتما بتجویز پزشك استعمال نمایند.

علل سستی عروق دموی

آنچه باعث سستی عروق دموی در بدن میشود یکی غذاهای اتفاقی است که‌ازلحاظ مواد ترکیبی برای بدن خوب نباشدودیگری فشارعصبی ... است که عاقبت شومی داردو ... سکته ... رك ناگهانی منجرمیشود

---

(۱)- گندم سیاه رادرشمال ایران گندم دیوانه میگویند واگردر ... معمولی زد شودو بخورند دچارسرگیجه میشوند

داروهائی ازقبیل«آسپرین» «سولفامید ها» و «استیل بسترول» همین عوارض را در بدن دارند وشما تا میتوانید باید از مصرف آن خودداری کنید و فقط در مواقع ضروری ، آنهم به تجویز پزشک استعمال کنید .

درسوئد «دکتر ر . ف گوتلن» تمام اوقات خودرا مصروف تحقیق وتجربه درباره تقویت عروق دموی و درمان بیماران مبتلا به آن نموده است ومن امیدوارم دامنهٔ این تحقیق درهمه جا وسعت یافته و نتایج نیکو وموثری برسد تاهمه مردم باجرای برنامه نوین زندگانی درقسمت رژیم غذائی و مصرف ویتامین (پ) و (روتن) بتوانند بیماری عروق دموی را معالجه کرده و از پیش آمد سکته و مرگ های ناگهانی بکلی جلو گیری نمایند .

اختلالات دستگاه گوارش

ویتامین ب

اگر شما بخواهید میتوانید بخوبی از اختلالات دستگاه هاضمه تان جلوگیری کنید . این اختلال هاضمه اغلب هر قدر سن بیشتر افزوده شود زیاد میشود و علت عمده آن غذا هائی است که فاقد ویتامین (ب) و مواد معدنی است

گردر غذاهائی که میخوریم باندازه کافی ویتامین ب نباشد ترشحات [illegible] کم میشود و با کم شدن [illegible] بدن حالت سستی ورخوتی درمعده ودستگاه گوارش روی میدهد که در نتیجه معده حالت انبساط و انقباض خود را از دست داده و نمیتواند غذارا هضم کرده و شیره غذای جذب شده [illegible] معده [illegible] درجدار روده ها مصرف [illegible] میگردد [illegible] که نتیجهٔ آن نفخ شکم و گاز [illegible]

[illegible] که مواد معدنی کافی نداشته باشد تولید اختلال دردستگاه هاضمه میکند [illegible] که عمل گوارش راآسان میکند در غذا

هائی است که دارای مواد سفیده ای است و اگر این مواد باندازه کافی وارد معده نشود عضلات معده شل وسست شده و نمیتواند حرکات طبیعی را برای هضم غذا انجام دهد ودر نتیجه غذا هضم نشده وتولید میکروبهای موذی در دستگاه گوارش میکند.

از آبهای معدنی پرهیزید

عده زیادی از پزشگان امریکائی در بیمارستان «مایو» در باره بیماران مبتلا باختلال دستگاه هاضمه از تمام طبقات اجتماع تجربه و آزمایش کرده ولی نتیجه را بدست آورده‌اند که من میخواهم آن را بتمام کسانیکه آبهای معدنی سلتز (۱) و یا آبهای قلیائی دیگری میخورند بگویم وآن اینست اشخاصی که دارای عصیر معدی خیلی ترش میباشند شانس زیادی در نیل به عمر طولانی دارند واین عصیر معدی را نباید با مصرف آبهای معدنی از بین برد، بلکه برای تقویت آن باید باندازه کافی ویتامین (ب) بآن رسانید تا مواد تخمیری قابل حل آن زیاد شده وغذا را بخوبی هضم وجذب نماید.

در برنامه ما برای یك زندگانی نوین موضوع مهمی را همیشه باید در مد نظر داشته وفراموش نکنیم وآن اینست که عصیر معدی طبیعی را حفظ کنیم زیرا همین عصیر است که میکروبهای موذی را از دستگاه گوارش دور کرده و نمیگذارد آنها درجهاز هاضمه اختلالی ایجاد نمایند پس هیچگاه نباید این فکر مضحك و [illegible] را با نوشیدن آبهای معدنی و قلیائی جبران کنید وهجوم دشمن را بسوی کشور جان خود [illegible] یك معده قوی که اسید آن طبیعی است [illegible] ما که میخواهیم عمر دراز بکنیم باید معده خود را سالم نگهداریم

اگر معده [illegible] اسید ندارد ویا اسید آن باندازه کافی [illegible] معالج خود موضوع را در میان گذارند و با تجویز وی [illegible] کمی [illegible] و [illegible] از هر غذا مصرف کنند

غذای خود را با سالاد شروع کنید

اگر معده شما طبیعی است [illegible] غذای خود را با [illegible] شروع کنید [illegible] روغن زیتون، [illegible] شروع کنید

(۱) شهر کوچك سلتز در آلمان ودر [illegible] واقع شده و [illegible] برای [illegible] آب معدنی [illegible] زیادی میباشد

در اروپا معمول است برای کمك به هضم غذا قبلا یك گیلاس شراب مینوشند

درکالیفرنیا اشخاص زیادی آب دارایی را برای تقویت اشتهای خود میخورند من توصیه میکنم که یکی از این سه را انتخاب کرده و برای تقویت عصیر معدی و تکمیل ویتامین و املاح معدنی از آن کمك بگیرید ٠

همینطور اشخاصی که بدرتا اززیادیوبراوش عصیرمعدهٔ خودمیالند باید ازنوشیدن آب معدنی خود داری کرده ورژیم غذائی خودرا عوض کنند وغذایخودراازموادی ترتیبدهند که دارایمقدارکافیموادآلومینی وحداکثرویتامین (ب) میباشد

موضوع مهم دیگری که باید برای کسانیکه مثلا براوش زیاد عصیرمعدیوترش کردنغذا هستند بگوئیم ویادآوری کنم اینست کهعصبانی میباشند وسیگارمیکشندابتدا بایدخودراآرام کنند وهنرآرامشرا بیاموزند ومی باید یاد بگیرند که غذارا باآرامی وآهسته وبدون عجله بامتانت وآهستگی بخورند٠

کسانیکه [illegible] سرعت [illegible] [illegible] [illegible] عصبانی سوراحساس میکنندودرهمان حال کهلقمههایغذای خو[illegible] میبلعند مقدار زیادی هوا نیز بداخل معده خود فرستاده وحجم شکم رازیادودر نتیجه [illegible] وباد کردن معده میکنند [illegible] غذاهای [illegible] [illegible] مواد غذا [illegible] خود [illegible]میوه وسبزی را بشکل [illegible] درآورده ومصرف کرد [illegible] [illegible] که آب [illegible] [illegible] بخورند

[illegible] [illegible] کرد غذایی که [illegible] و [illegible]

[illegible] خوردن [illegible] [illegible] معده [illegible] [illegible] و آب [illegible] مواد [illegible] دارد [illegible] [illegible] مخلوط شده وهضم شودودر [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] معدی [illegible] که [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] غذای کامل وکافی را ازهر جهت [illegible] کند

سپس بارشکم را زیاد نکرده و نگذارید زیاد چیز بخورید

غذائی که انتخاب میکنید ساده و دارای مواد تخمیری قابل حل باشد تا بآسانی در معـده هضم شده و از جدار روده هـا جذب شده و وارد خون گردد .

وقتی دستگاه هاضمه مختل میشود باید کاملا مراقبت و مواظبت کنند و غذاهای ساده بخورند غذا هائی که دارای مواد نشاسته‌ای و ویتامین فراوان باشد

من مخصوصا توصیه میکنم که دراین موقع فرنی ، شیر برنج، حریره ماست ، [illegible] کنند که [illegible] پخته شود مخمر آبجو با آب میوه و در آخر کتاب جگر را مصرف کنند، هم چنین برای کمک به بهبود کار معده [illegible] مواد تخمیری قابل حل را مصرف کنند

[illegible] پیروی کنند تا از ابتلا به بیماریهای دستگاه هاضمه مصون بمانید زیرا سرچشمه این بیماریها در کیفیت و کمیت غذاست و فراموش نکنید که سلامتی معده در نیل به عمر دراز وطولانی تاثیر مهمی دارد و سرچشمه خوشی و باخوشی مادرزندگانی، معده است

[illegible] در دوهزار سال پیش گفته است

اگر روده ها کند کار کنند [illegible] عمر [illegible] خواهد کرد

[illegible]

سالگی بسختی کارمیکردوزحمت میکشیدوبالاخره درسن صدو پنجاه و دو سالگی فوت کرد وچشم ازاین دنیا فروبست .

«دکترویلیام هاروی» جراح سرشناس که قوانین ثابت جریان‌خون را کشف کرده است شخصا جسد توماس پارراکه درصدوپنجاه‌ودوسالگی مرده بود اتوپسی وتشریح کرد وتعجب کرد ازاینکه اعضاء حیاتی و مهم این پیرمرد کهن سال انگلیسی هنوزفرسوده نشده است. مثلا قلب‌او کاملا طبیعی بوده‌وبزرك نشده بود، عروق دموی او پارگی وفرسودگی نداشت اعضاء تناسلی او کاملا سالم بوده و حتی تا یك سال قبل از مرك خود یعنی در صدو پنجاه و یکسالگی توماس پار فعالیت تناسلی طبیعی داشته است !

علت این سرزندگی توماس پارراکه یك‌قرن‌ونیم زندگانی کرده وتاآخرعمراعضاء مهم بدن‌اوسالم مانده است باید درکیفیت تغذیه وزندگانی‌او کاوش وجستجو کنیم زیرا توماس پاردرطول عمرطولانی خودهیچوقت دچار کسالت خشکی مزاج نشده وعمل طبیعی روده‌های او، مرتب انجام میگرفته است.

تغذای «توماس‌پار» چه بود ؟

علت دیگرعمرطولانی و نشاط جسمی وروحی او این بود که غذا کم میخورد وهمیشه یك گرسنگی ملایم برای خود نگاه میداشت واغذیه ای که اومصرف میکرد عبارت بود ازپنیر، ماست ، ومقدار زیادی سبزیجات [illegible] نان سیاه دهاتی که پوست وجرم گندم آنرا درآسیاب نگرفته بودندواغلب [illegible] که دارای مقادیر زیادی کلسیم است مینوشید .

یکسال [illegible] توماس پار ازدهکده خود بلندن آمد ودر آنجا [illegible] خوردن غذاهای [illegible] کرد که چون [illegible] عادت نکرده [illegible] این [illegible] از [illegible] غذاهای [illegible] شده [illegible] کرده .

[illegible] برای خود [illegible]

غذائی کامل تهیه کرده و با توجه و دقت بسیار هرروز آنرا اجرا کنید تا در سرتاسر عمر طولانی و دراز خود سلامت وشاداب باشید زیرا یبوست مزمن وقتی پیدا میشود که تولید انرژی در بدن شمارو بکاهش نهد و در سطح غیر طبیعی قرار گیرد و در اینوقت است که عضلات روده بزرك بواسطه نرسیدن غذای کافی بآن، توانائی انقباض و انبساط را از دست میدهد و نمیتوانند به عمل مرتب تخلیه مدفوعات بپردازد و در نتیجه یبوست مزمن پیدامیشود.

در تولید انرژی برای بدن ویتامین (ب) سهم بزرگی دارد و تمام کسانیکه مبتلا به یبوست مزمن هستند اگر غذای خود را طوری ترتیب دهند که از لحاظ ویتامین (ب) کامل باشد بزودی ازاین بیماری نجات یافته و بکلی سالم خواهند شد و در این مورد من بتمام کسانیکه مبتلا بیبوست مزمن هستند توصیه و تجویز میکنم که هرروز نصف فنجان جوانه گندم و دو تا سه قاشق سوپ خوری مخمر آبجو و بهمان اندازه ملاس سیاه و يك چهارم لیتر ماست را جدا یا با غذاهای خود صرف کنند. واجرای این دستور را ادامه دهند تا وقتی که بکلی یبوست مزاج آنها برطرف شده و عمل تخلیه در آنها طبیعی گردد.

ملاس سیاه دارای مواد ملینی است که مقدار کمی از آن بجای یك مسهل کار میکند و برخلاف مسهل های معمولی بدستگاه هاضمه هیچگونه زیانی نمیرساند.

یبوست مزمن چگونه پیدامیشود

یکی از اعمال روده بزرك یاقولون بزرك اینست که باندازه کافی آب گرفته و آنرا داخل جریان خون میکند حال اگر اغذیه هضم شده مدت زیادی درقولون بماند آب آن از دست داده و خشك میشود و سخت میشود و تولید یبوست مزمن میکند

دکتر مارتین [illegible] پزشك معروف بیمارستان [illegible] عقیده دارد که بیشتر مردم امریکا به یبوست مزمن مبتلا هستند و این بیماری بصورت يك مرض ملی درآمده است و این بیماری از مردم [illegible] بیکار و [illegible] از دکان داروهای ملین [illegible] غذائی که بدجنس [illegible] مسهل [illegible] دکان خود را از همان اول [illegible] عادت میدهند.

در وضع حاضر نباید تعجب کرد ازاینکه روزبروز برعدهٔ بیماران بهیبوست مزمن افزوده میشود وهمه‌حتی جوانان از نامرتب بودن عمل تخلیه روده‌هایشان شکایت داشته و رنج میبرند .

روده هـای ما بـدون هیچ کمك مصنوعی کار میکنند و مثل ساعت بموقع حرکت‌مینمایند و کاملا قادر هستند که اختلالات موقتی را رفـع نمایند فقط مـا نباید با عوامل مصنوعی عمل طبیعی آنهـا را مختل سازیم .

بدترین روش معالجه برای برطرف کردن یبوست استعمال روغن های معدنی ازقبیل پارافین است زیرا روغنهای معدنی دربدن جذب وهضم میشود ولی درروده هالینتی داده ودرمقابل تمام ویتامین های (آ) و(د) و (E) و (ك) را در خود مستحیل کـرده و بصورت مدفوع از بدن خارج میسازد .

روغنهای معدنی استعمال نکنید

درموارد بسیاری مجله «انجمن پزشکی امریکا» پزشکان‌توصیه میکنـند که به بیماران خود برای معالجه یبوست مزمن روغنهای معدنی تجویزنکنند تنها مسهلی کامن بشاگردان خود استعمال‌ومصرف آن راتجویز میکنم ودر تمام دنیا شاگردان مکتب من میتوانند آنرا با اطمینان خاطرمصرف مایند داروئی است که از مخلوط چند علف بدست آمده وبرای‌یبوست‌های‌اتفاقی بسیارموثراست وهمچنین برای‌سالخوردگان که دستگاه هاضمه‌آنان ضعیف شده کمك خوبی است ومن فرمول این‌دارو را درسفری که قبل ازجنك اخیر بسویس رفتم بدست آوردم .

گاهی درموارد استثنائی یعنی وقتی که عمل تخلیه وضعف آن‌مزمن شده است میتوان‌موقتاً ازداروهای دیگر کمك خواست ، همچنین میتوان هر روز سه بار یك قاشق لاکتوز (۱) را که [illegible] لیوان ماست ویا آب [illegible] حل شده [illegible] لاکتوز با قند شیر در روده [illegible] آنجا [illegible] بصورت [illegible] های قند [illegible] در آورده و [illegible] وتخلیه‌طبیعی روده‌ها کمك موثری [illegible]

---

۱ - لاکتوز [illegible] بطور شیمیائی ساخته شده [illegible] داروخانه‌ها [illegible]

برای رفع یبوست و خشکی مزاج بطور موقت میتوانید از قرص اکستره دوبیل (۱) استفاده کنید زیرا این قرص هیچگونه ضرری برای بدن شما ندارد و بعلاوه گرچه مسهل ملینی است ولی از مصرف آن هیچگونه ضعفی بر بدن دست نمیدهد

نکته‌ای که در اینجا تذکر و یادآوری آنرا لازم میدانم اینست که وقتی بداروخانه میروید و میخواهید قرص اکستره دوبیل بخرید مواظب اتیکت آن باشید تا دارای فنول فتالئین (Phénol - phthaléine) نباشد .

بطور کلی چون تمام داروهای مسهلی جدار روده ها را تحریک میکنند نباید بطور مداوم خودرا بآن عادت داد

آیا تنقیه مفید است

در مواقع فوق‌العاده و مخصوص پزشک معالج شما میتواند دستور تنقیه دهد و این کار باید بوسیله شخص عامل و یا پرستار انجام گردد و در سایر مواقع این کار مطلقاً مضر است و بهیچوجه نباید کسی خودرا بآن عادت دهد چه تنقیه نتایج شومی در بردارد و ممکن است فشار آن باندازه‌ای روی عضلات روده ها شدید باشد که خاصیت ارتجاعی آنرا از بین ببرد و رفته رفته باضعیف شدن روده ها دیگر نتوانند بآسانی عمل تخلیه را انجام دهند

بین عوارض ناگواری که در اثر کندی عمل روده ها بروز میکند آدمی مبتلا میکند [illegible] زخم روده و بواسیر است که علت پیدایش آن تحریک دیوار روده هاست و میتوان باعمل به یک رژیم غذائی کامل بر تمام این مصائب غلبه یافت، غذائی که از لحاظ خواص و مواد غذائی کامل باشد روده ها را بطور طبیعی بکار انداخته فضولات آنرا مرتب تخلیه وامیدارد و اغلب کسانیکه به یبوست مزمن و عوارض ناگوار آن مبتلا بوده‌اند وقتی برنامه غذائی خودرا تغییر داده‌اند بخودی خود دیگر یبوست و عوارض آنرا در خود ندیده‌اند

وقتی یبوست مزمن در اثر ضعف عضلات روده ها [illegible] افتادن شکم پیدا میشود باید مخصوصاً در کیفیت غذا توجه کرد و غذای روزانه را از موادی ترکیب داد که دارای مقدار کافی [illegible] و

(۱) — Extrait de bile همان جوهر صفرا است که [illegible] در [illegible] داروخانه ها وجود دارد

ویتامین (ب) باشد تا بکمك این مواد حیاتی دوباره سلامت وقوت عضلات شکم وروده هارا عودت داد. دراین مورد قبل از هرچیز باجرای ورزش کوچك کردن شکم بایدتوجه داشت وتفصیل آنرا درآینده برایتان شرح خواهم داد.

تجارت داروهای ملین با بیرحمی ادامه دارد

سالیان درازاست که تجارت داروهای مسهلی با بیرحمی وسنگدلی تمام جان و سلامتی بشر را به بازیچه گرفته و روز بروز بر رواج خود میافزاید.

من با دکتر گومپرت موافق وهم رای هستم وعقیده دارم که باید برای عادت عجیب ومفرط استعمال مسهل اعلان جنك دادو سخت بمبارزه برخاست تااین دشمن سلامتی بشر که بنام مسهل دلسوزی میکند بکلی قلع وقمع گردد زیرابدن کسی، وقتی عادت بمسهل پیداکرد باید روز بروز برمقدارآن بیفزاید وبااین افزایش مسهل، معده وروده ها بکلی تنبل شده وازکارمیافتد وآدمی تاپایان عمرخود با رنج و کسالت دمساز میگردد.

برای اینکه هرکس خودرا ازشریبوست مزمن نجات دهددردرجهٔ اول باید خودراازعادت استعمال مسهل خلاص کند وگاهی این ترك عادت بسیارمشکل است ومثل کسی است که بتریاك ومرفین عادت کرده وبخواهد آنراترك نماید دراین مورد باید اراده قوی ازخود نشان دهد ویکباره ازاستعمال آن پرهیز نماید البته پس ازترك این عادت که گاهی ممکن است باعوارض ناگوارتری همراه باشد بدن، خودراازشرمسهل خلاص کرده روده هابعمل طبیعی تخلیه شروع میکنند.

هر کس بخواهد دچار کسالتهای روده نگردد باید ساعات معینی برای خواب، صرف غذا و تخلیه روده ها ترتیب دهد و در سراسر عمر معمولا خود در آن ساعت معین بانجام این کاراساسی زندگانی بپردازد این مرتب شدگان هیچوقت دچار یبوست اتفاقی و یا مزمن نخواهند شد زیرا در برنامه زندگانی روزانه آنها جائی برای این کسالت باز گذاشته نشده است

رازطول عمر

رمزطول عمردر تخلیهٔ مرتب است

این نکته‌رانباید فراموش کنیم و باید همیشه بخاطر داشته باشیم ، اشخاصیکه دربارهٔ طول عمر وحفظ جوانی تفحص و تحقیق کرده‌اند باین نتیجه بزرک رسیده‌اند که پیران سالخورده ای که در سرتاسر عمرطولانی خویش، نشاط وجوانی خود راحفظ کرده‌اند کسانی بوده‌اند که بطورمرتب، هرروزعمل تخلیه روده هاراانجام میدادند.

در کنفرانس اوتی روی دویست نفر سالخورده که سن هر کدام از آنها از هشتاد تجاوز کرده آزمایش بعمل آمده این نتیجه را بدست داده که تمام آنها، بدون استثنا هرروز بطورمرتب، مدفوعات روده‌ها راتخلیه میکنند.

برای تکمیل این بحث که دربارهٔ تخلیه‌آسان روده ها اختصاص داده شده است بازهم میل دارم درباره نکته حساس دیگری توجه شمارا بنظر خود جلب کنم و آن اینستکه بسیاری از مستراحهای سرپائی وقشنک و لوکس جدید راباید ازسالون حمام درآورده ودرانبارها گذاشت زیرا این مستراحها ازاین ببعد باید جزء اشیاء عتیقه نگاهداری شود نه‌اینکه‌مورد استعمال قرار گیرد وباید کارخانه های مستراح و دستشو سازی از نظر علمای تشریح استفاده کرده ومستراحهائی بسازند که بدرد احتیاجات بدن انسانی بخورد.

برای حرکت روده ها و آسان کردن عمل تخلیه آنها هیچ وضعی بهتر از نشستن بحالت چمباتمه روی زمین نیست ومن نمیدانم چرا سازندگان این نکته رادرنظر نمیگیرند ومستراحهائی نمیسازند که بخودی خود مارا بگرفتن اینوضع عادت دهد؟!

در بسیاری از کشورها بسبک قدیم هنوز مستراحهائی که آدم باحالت چمباتمه بر آن بنشیند معمول است و عقیدهٔ من اینگونه مستراحها

بهترین وسیلهٔ تخلیه آسان روده‌هاست واگر شما میخواهید مستراحهای فعلی نشسته رااز دست بدهید میتوانید آنراطوری تهیه کنید که قسمت عقب آن مساوی زمین شده وپاهاوزانوها ببالا برود

یك راه دیگری هم هست وآن اینست بدون اینکه بمستراح لوکس وایستاده خود دست برنید میتوانید چهارپایه‌ای که ارتفاع آن کمتر از بیست وپنج سانتی متر باشد زیرپای خود بگذارید وبروی همان مستراح های لوکس بنشینید وخودرا بتخلیه راحت عادت دهید زیرادراین وضع هم بدن بحال چمباتمه درمیآید .

بعقیدهٔ من مستراح کامل وساده که مارا بحال چمباتمه درآورد یکی ازوسائل مبارزه برعلیه یبوست مزمن است وما درزندگانی نوین خود باید باتمام قوا برعلیه این کسالت مبارزه کنیم وازتهیه عوامل مبارزه که یکی ازآن عوامل مستراح ساده وصحی است غافل نباشیم

بمقاومت بدن خود بیفزائید

اگر بطورمنظم وازروی فکر ونقشه بمقاومت بدن خود بیفزائید خواهید توانست در مقابل بیمار یها پایداری کرده وعفونت های چرکی راازبین ببرید نباید فراموش کرد که درزمان حاضر بیشتر کسانی که سنشان از پنجاه سالگی تجاوز میکند مبتلا به این آفات اجتناب ناپذیر میشوند ولی اگرمقاومت بدنی خودرا بنادو حفظ کرده باشند بخوبی میتوانند این عفونتهای چرکی را نابودکرده ازبین ببرند

گردش خون دربدن انسان چون شطی است که جریان داردو شفا [illegible] بدن نیروحیات وسلامتی میبخشد .

[illegible] حیات دربدن انسانی دوجریان دارد وچیزیکه شمارا کاملا [illegible]

[illegible] ار کملو [illegible]

[illegible] کوچک [illegible]

[illegible] لهای [illegible] دوره [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] مقدار کافی

[illegible] آنها [illegible]

[illegible]

اسیدهای آمینه چه میکنند

مواد آلبومینی دارای مقدار زیادی از اسید های آمینه (۱) اصلی هستند که بدن مادر حکم اسلحه‌ای را در مقابل سموم ومیکروبهای موذی بکار میبرد و گلبولهای سفید بدن تقویت شده وقادر میشوند که آن میکروبهارا نابود کرده سموم رادفع کنند

تجربیات دقیقی که شده این نتیجه را بدست داده است که برای مبارزه در مقابل سموم و میکروبهای موذی که وارد بدن میشود باید غذائی مصرف کرد که از لحاظ مواد آلبومینی کامل باشد تادر عرض یکهفته مقاومت بدن را صد برابر زیاد تر کند

هر کس بایدروزی هشتادتاصد گرم مواد آلبومینی کامل مصرف کند تا مقاومت بدن خود درمقابل عفونتهای مرضی احساب ناپذیر [illegible] وهمینکه این بیماری در کسی بروز کرد باید ادویه بسیار [illegible] غذائی خود را از این [illegible]

یك فنجان شیر خشك بی چربی

بین تمام غذاهائی که دارای مواد آلبومینی هستند از همه ارزان‌تر وموضوع [illegible] الهضم [illegible] شیر خشك بی چربی است و شما میتوانید با اضافه کردن یك فنجان کوچك از این شیرخشك [illegible] از [illegible] سوپ و [illegible] و دیگر غذاهائیکه طعم آنها را [illegible] که از لحاظ مواد آلبومینی [illegible] (۲) [illegible] درصد دارای مواد آلبومینی است [illegible] که [illegible] آتش [illegible] تغییر دهید .

[illegible]

(۱) [illegible] amines [illegible] اسید های آ [illegible]

مواد [illegible] ای هستند [illegible]

[illegible]

مواد [illegible]

[illegible] در [illegible]

[illegible]

کافی از آرد پسته زمینی وشیرخشك بی چربی داخل کرد تاهرکس با مصرف آن احتیاج خودرا ازاین لحاظ رفع کند زیرا فراموش نکنید هر کس میخواهد کاملا سالم وتندرست باشد باید درخون او اسید های آمینه باندازه کافی وجود داشته باشد این اسید هـای مفید فقط در مواد آلبومینی هست

درباره ویتامین هائی که درمقابل امراض وعفونت های حرکی بدن راتقویت میکند و به مقاومت بدن میافزاید ویتامین « آ » و«ث» بسیار موثرمیباشد و بهمین دلیل است که امراض هولناك ومسری دررمان جنك وقحطی شدت مییابد زیرادر این وقت است که مواد غذائی آلبومینی و آن دسته ای از اغذیه که دارای ویتامین «آ» و «ث» هستند باندازه کافی دردسترس مردم قرار نمیگیرد وآنها دراثر کم غذائی و کمبود ویتامین مراحا ضعیف شده ودرمقابل حمله امراض قدرت پایداری و مقاومت رااز دست میدهند

کینك و مسون » دو دانشمند معروف
بجربه دانشمندان سرشناس براثر تجربه دریافته اند کودکانی که
باندازه کافی ویتامین «ب» به بدن خودمیرسانند
مقاومت بدن آنها درمقابل بیماری دیفتری زیاد شده و ابتلای آنها باین بیماری بمراتب کمتر از کودکانی است که برعکس ویتامین ث کافی مصرف میکنند

کتر ر دانشمند معروف یکر عقیده دارد

کسانی که باندازه کافی درغذای خود ویتامین ب مصرف میکنند لوزه های آنان کمتر درمعرض خطر حمله میکربهای حرکی قرارمیگیرد وهیچوقت لوزتین آن اشخاص مرض شده واحتیاجی عمل جراحی آن پیدا نمیکند

همین ویتامین (آ) دربدن برای مبارزه درمقابل امراض روی و روشیت قطعی است و عمل آن در بدن چون روکشی است که ... مجاری ودستگاه تنفس را پوشانده و آنرا از هرگونه خطری حفظ میکند و بهمین جهت است که دکتر والترادی» درکتاب ویتامین های خود نوشته است ویتامین (آ) برای مقاومت درمقابل حمله وهجوم میکروبها لازم وضروری است

ویتامین(آ) درتمام سبزیهای سبز، میوه‌ها، جگر گوساله‌یا گوسفند، شیر و کره وجود دارد و وقتی کسی آنقدر کسالت پیدا کرد که نتواند از این اغذیه بخورد ودرنتیجه احتیاج بدن‌خودرا ازلحاظ ویتامین(آ)رفع کند باید بمقدار هرغذا یك‌قرص ویتامین(آ) بیست و پنج‌یا پنجاه‌هزارواحدی ازروغن کبد ماهی مصرف کند

حقدرویتامین«آ» باید مصرف کرد

معمولا مقدار لازم ویتامین(آ) بستگی به شدت عفونت حرکی دارد ولی عادتا مقدار آن در هر روز از بیست و پنج تا صدهزار واحدتعیین‌میشود که درتمام دوره رفع عفونت هر روز باید آنرا مصرف کرد و اگر اتفاقا مقدار مصرف این ویتامین زیاد شد هیچگونه ضرر و زیانی برای بیمار ندارد زیرا بدن ما به خودی خود مقدار اضافی آنرا برای روزهای آینده ذخیره میکند

خلاصه درغذای روزانه خود توجه و دقت کنید تا باندازه و مقدار کافی دارای ویتامین (آ) باشد زیرا وجود آن برای ادامه حیات و ساختمان زندگانی لازم و ضروری‌است

همچنین ویتامین «ب» برای توسعه و حفظ مقاومت بدن در مقابل امراض دارای اهمیت‌خاصی‌است و این ویتامین در تمام میوه‌ها و سبزیهای تازه وجوددارد دو[illegible] فنجان‌آب لیموی‌تازه باندازه‌کافی [illegible] ویتامین «ب» است وهرکس میتواند با مصرف‌روزانه آن مقدار لازم [illegible] به بدن خود برساند

کسانیکه نمیتوانند و یا دسترسی ندارند هر روز این مقدار آب لیموی تازه را مصرف کنند با آنها توصیه میکنم یك قرص صد [illegible] اسید آسکوربیك‌را با [illegible] غذای خود مصرف کنند

برای رفع عفونت چرکی

وقتی عفونت چرکی (انفکسیون) در بدن [illegible] [illegible] برای رفع آن هر دو ساعت [illegible] [illegible] صد میلی گرم اسید اسکوربیك را [illegible] همچنین در مواردی که این عفونت [illegible] باشد تجربه [illegible] است که [illegible] روز [illegible] صدمیلی گرم اسید اسکوربیك و صد هزار واحد ویتامین (آ) مصرف [illegible] [illegible] عفونتهای چرکی

در مدت شصت روز بسرعت درمان شده و بیمار بکلی شفا مییابد .

منهم مانند بسیاری از طرفداران وشاگردان مکتب خود با همین روش عمل میکنم هنگامیکه عوارض یك عفونت چرکی را درخود مشاهده مینمایم و یا برای اینکه از عوارض آن در آینده محفوظ بمانیم هر سال قبل از رسیدن زمستان مدت شصت روز یا دو ماه با مصرف ویتامین «ث» و «آ» بدن خود را کاملا مجهز و اشباع میکنیم .

برای مبارزه باعفونت های چرکی تنها نباید از لحاظ ویتامین ث و آ غذای شما کامل باشد بلکه باید در تغذیه خود از تمام مواد جذب شدنی استفاده کنید .

غذای روزانه شما باید دارای مواد آلبومینی و ویتامین آ و ب و همچنین مواد مغذی دیگر باشد. بعضی از عفونت‌های چرکی ایجاب میکند که فورا برنامه و رژیم غذائی کاملی برای معالجه و بهبود آن درنظر گرفته شود .

چنانکه در عفونت‌های « کیسه صفرا » یا کبد یا مثلا التهاب کبدی باید بیمار را حتی‌الامکان از مصرف مواد روغنی منع کرده و با هرغذا باو قرص‌هائی از قبیل آنزیم دیرستیو و یا جوهر صفراداد؛ این قرصهارا پزشك معالج باید تجویز کند و برای رفع دل‌درد که در اثر گاز معده تولید میشود و عوارض سخت این عفونت چرکی است مفید میباشد .

عفونت‌های چرکی کلیه و مثانه

در عفونت‌های چرکی کلیه ومثانه باید تاآنجا که ممکن است ادراررا تبدیل به‌آسید کرد تا بتوانند درمقابل میکروبها مقاومت کنند و برای این کار بیمار باید مصرف میوه وآب میوه و سبزی راکم کرده بجای آن خوردن آب لیمو و ملاس سیاه که دارای مواد معدنی میباشد خودداری نماید تا عفونت‌مجاری ادرار کاملا قطع وبرطرف گردد

در تمام امراض مزمن عفونت‌های چرکی مجاری ادرار رژیم‌غذائی باید از حبوبات و غلات تصفیه نشده، گوشت چرخ کرده، گوشت کباب شده، و سوپ‌ها، شیر و پنیر و تخم مرغ مرکب گردد .

پزشکان معالج در بعضی از عفونت‌های چرکی از «سولفامیده» کمك میگیرند تا میکروبها را از بین ببرند زیرا میکروبهائی که در

اینگونه عفونتها به بدن حمله میآورند از ویتامین (ب) بدن تغذیه‌میکنند و پزشکان معالج برای اینکه ذخیره غذائی این میکروبهارا معدوم کنند به بیماران سولفامیدمیدهند اثر سولفامید دربدن این است که‌ذخیره‌ویتامین ب بدن‌را سوزانده و از بین می‌برد و در نتیجه از توسعه و تجدید حیات میکروبهای‌موذی‌جلوگیری مینماید بهمین‌علت‌است که بسیاری از بیماران وقتی سولفامید مصرف میکنند در روی پوست آنها لکه‌هائی پیدامیشود ویا زخم‌های جلدی‌بظهور میرسد ویا دچار کم‌خونی می‌شوند که همه‌اینها عوارض معمولی کمبود ویتامین ب در بدن میباشد .

وقتی سولفامید تجویز میشود

بهتراست همینکه پزشك معالج استعمال سولفامید راتجویز کرد بطور کلی‌وموقتا ازمصرف غذاهائی که دارای ویتامین‌ب است خودداری شودوهمینکه پزشك مصرف سولفامیدرا منع کرد بلافاصله باید درغذای بیمار باندازه‌کافی موادی داخل کرد که‌دارای مقدارکافی‌ویتامین های ب باشد ودر این مورد باید بغذای بیمار مقدار کافی مخمر آبجو ، جوانه گندم ، جگر گوسفند و یاگوساله وملاس سیاه را اضافه کرد تا بطور مطمئن رفع کمبود ویتامین (ب) بدن را بکنند .

بیماری ورم پرستات

مردانی که سنشان ازچهل سالگی تجاوز کرده‌است همیشه درمعرض بیماری ورم پرستات میباشندبرای جلوگیری از این بیماری که درقدیم کمترسابقه داشته وامروز درکشور های سفید پوستان رواج زیاد دارد واشخاص بسیاری در اواخر عمر خود به آن مبتلا می شوند باید از یك رژیم غذائی بهداشتی پیروی کرد تا به این بیماری مبتلا نشد .

آزمایش هائی که بر روی حیوانات شده این نتیجه را بدست داده است که اگر غذای آنها را از لحاظ موادآلبومینی وویتامین«آ» و «ث» تقلیل دهند بزودی مبتلا بیکی از عفونت‌های پرستات میشوند .

بمجرد اینکه کسی‌مبتلا بورم‌وعفونت‌پرستات شد باید غذای‌مخصوصی برای خود ترتیب دهد واین غذا باید از موادی ترکیب گردد که هرروز صدگرم‌ویا بیشترموادآلبومینی صدهزارواحد ویتامین«آ» وهزارمیلیگرم

ویتامین «ث» داشته باشدواین رژیم غذائی راتا پایان بهبودی کامل ازاین بیماری ادامه داد.

کانونهای چرکی ناپیدای بدن

کانون خطر

تاوقتی غذائی را که دردهان گذاشته میخوریم به اندازه کافی باعضاء مختلف بدن ما نرسد هرقدر برنامه زندگانی نوین را درباره حفظ جوانی و طول عمر رعایت کنیم زحمت بیهوده وعبثی بخود داده ونتیجه و حاصلی بدست نیاورده‌ایم زیرا تا وقتی آن غذا بطورکامل هضم نشود وشیره مغذی آن بصورت خون درنیاید وبتمام بدن نرسد مانخواهیم توانست درمقابل کانونهای چرکی پنهانی وعضوی ازاعضاء بدن پایداری ومقاومت کنیم و اعضاء بدن مانخواهند توانست جوانی و شادابی خود را حفظ کننده زیرا خونی که درشرائین گردش میکند دارای مواد حیاتی است وخونی که به وریدها برمیگرددحامل سموم وفضول است وباید خون درسرا بین ورید ها بطورمنظم و اعتدال گردش کند تا سلامت کامل بدن پایدار بماند چه گردش خون منظم ومعتدل سرچشمه جوانی وسلامتی است وهمینکه گردش خون درعضوی از اعضاء بدن مامختل و نامنظم شد سلولهای این عضو نمیتواند ذخیره طبیعی خود را از مواد جذب شدنی غذا و اکسیژن هوا بگیرد و رفته رفته ضعیف وفرسوده میشود و مقاومت طبیعی خود را در مقابل سمهای میکروبی ازدست میدهد وبالاخره این عضو طعمهٔ یك بیماری میگردد.

صدو سی سال است موضوع عفونت های کانونی ناپیدائی بدن توجه محافل پزشکی را بخود جلب کرده‌است وما که در صددآن هستیم عمردرا کرده وجوان وشاداب باشیم باید خودرا باین موضوع آشنا کرده ومعلومات و اطلاعات دقیق و بسیطی در این باره بدست آوریم.

نظریهٔ عفونت کانونی درطی این صدوسی سال گذشته فرازو نشیبهای زیاد طی کرده ولی هیچگاه بکلی فراموش نشده واز نظرها محونگردیده است

همه نظریه عفونت کانونی را قبول دارند

گرچه انتقادات شدیدی بر آن کرده‌اند ولی هیچیك از انتقاد کنندگان عقیده ندارند که این نظریه بکلی باطل است بلکه در باره طرز عمل آن ایراد کرده وعقیده دارند که عمل جراحی یك عضوچرکی که کانون عفونت در بدن شده است مثل درآوردن یك دندان فاسد و خراب و یالوزتین مریض و چرکی همیشه بیماری را بکلی درمان نمیکنند و این موضوع اینطور بما میفهمانند که عمل لوزه‌های چرکی کافی نیست و ممکن است مثلا قسمتی از لوزه‌های چرکی باقی بماند وتولید عوارضی در بدن بکنند که بمراتب خطرناکتر از اصل آن باشد یعنی همان باقیمانده عضوچرکی تولید عفونت کرده وچرك بخون داخل کند ویادردندانسازی سبك قدیم که ریشه وعصب دندان را خشك کرده وداخل آنرا پر میکنند ممکنست همین عمل موجب این شود که يك کانون چرکی در بدن ایجاد کند که سلامتی آدمی رابخطر اندازد زیرا خشك کردن عصبهای دندان ممکن است بزودی تولید عفونت چرکی کند واین عفونت چرکی ناپیدا موجب بیماریهای ورم مفاصل وامراض خطرناك دیگری شود .

هرکس مبتلا به بیماری عفونت چرکی دندان ولوزتین باشد دردرجه اول باید ازلحاظ دندان خودرا معالجه و درمان کند زیرادر بسیاری از موارد بامعالجه بیماری دندان عفونت چرکی لوزتین بخودی خود از بین رفته وبیمار را شفا میبخشد .

همچنین اگر کسی لوزتین خودرا بطور ناقص عمل کرده باشد بطور کامل ازکانون چرکی و عفونت جلوگیری نکرده است و بقایای لوزتین مجددا تولید چرك و عفونت کرده و خطرات مهلکی را پیش میآورند که در این موارد لازمست بقایای لوزه ها بوسیله پزشك جراح ماهری مجددا عمل شود.

یکی از پزشکان آمریکائی متخصص دررشنه ورم مفاصل وفلبیت Phlébite بنام «اوتومی‌یر» که بیش از بیست و پنج سال است درنیویورك بیماران مبتلا به کسالت های وریدی رامعالجه میکند درطی یکربع قرن تجربیات گرانبهائی که درباره این بیماری ومعالجه آن بدست آورده است بطور خلاصه این است که عضویکه بیمارشده است اگر خون بطور طبیعی و

کامل در آن بگردش وجریان بیفتد بزودی آن عضو بیمار بهبودی یافته سالم میشود.

بعقیده دکتر اتومی‌یر بیماری (آرتریت) ازعفونت هائی است که در اثر احتقان خون وریدی پیدامیشود.

سبب بیماریهای دیگر

همین‌علت باعث‌ایجاد بیماریهای‌دیگری ازقبیل‌آب سبز یا سیاه چشم Glaucome و امراض چشم و اختلال قوه سامعه وامراض‌والتهاب‌عصبی ودرد پا و مخصوصا بیماری‌های‌اعصاب‌سه‌شاخه‌وسیاتیک‌است.

شاید کشف دکتراوتومی یر برای‌شما عجیب باشد و فکر کنید اینهمه بیماریهای مختلف که هیچگونه بایکدیگر ارتباطی ندارندچگونه دراثراختلال گردش خون بوجود میآیند ولی اگربااین نکته توجه داشته باشیدکه نشاط وسلامتی هرعضوی دربدن شمابستگی بجریان خون درآن عضو دارد به صحت تجربه دکتر اوتومی یر اعتراف خواهید کرد زیرا اختلال گردش خون در بدن منشاء بیماری های مختلف و عوارض گوناگون میشود.

چنانکه یك عفونت بصری باعث اختلال قوه بینائی‌ویك‌انفکسیون گوش باعث خرابی قوه سامعه میشود و یك عفونت چرکی مغزی موجب اختلالات ناگواری در بدن شده و همه این عوارض با آنکه هیچگونه ارتباطی بایکدیگر ندارند ازیك علت کوچك سرچشمه می گیرندوآن عدم جریان وتعادل خون درعضوی ازاعضاء بدن است که منجر به ورم ورید و علقه خون وریدی میگردد

معالجه‌عفونت بازالو

دکتر «می یر» کشف‌مهم دیگری هم کرده‌است وطی یك‌سخنرانی درانجمن‌امریکائی‌تحقیق‌درباره کهولت‌سن آن کشف را فاش کرده‌است

درطی‌این سخنرانی دکتر نامبرده‌درباره‌خطرات بسی ازعفونت‌های‌کانونی‌مدت‌زیادی صحبت کرد و نتیجه گرفت که‌عفونتهای وریدی مخصوصا وریدهای گردن (اوداج) تاثیرات بدی درسلامتی بدن مخصوصا درساق پاها دارد و تا وقتی که این کانون عفونی معدوم نشده بهیچوجه نمیتوان بیمار مبتلا به‌فلبیت، آرتریت ویادیگرامراض‌رامعالجه کرده وشفا بخشید

برای معالجه عفونت ورید گردن بعقیده دکتر « اوتومی نیر » باید همانطور که از قرنها باین طرف معمول است زالو استعمال کرد و روی هر ورید گردن چندعدد زالو گذاشت و گاهی دراین مورد با یکدفعه زالو گذاشتن بیماری قلبیت معالجه میشود ووقتی هم بایدچندبار آنرا تکرار کرد ومن نتایج شگفت وعجیب این نوع معالجه را در بسیاری از بیماران بچشم خود دیده ام (۱)

برای رسیدن بیك زندگانی نوین و طولانی باید در بدن کانونهای چرکی ناپیدا وجود نداشته باشد تا ما را با راحتی و آسایش بدوران سالخوردگی وطول عمر برساند.

درحال حاضر روش معالجه بازالو موردتوجه بسیاری از پزشگان دانشمند جهان نیز قرارگرفته وآنها باشهامت این نوع معالجه ساده را تجویز وعمل میکنند مخصوصاً دکتر آلتون ودکتر اوخنر ودکتر ماهورنر درامریکا و چشم پزشك نامی سویس دکتر کنل برای رفع عفونت ورید گردن طرفدار استعمال زالو میباشند ومن امیدوارم درتمام بیمارستانهای دنیا این نوع معالجه توسعه یافته وپزشگان معالج بتوانند بوسیله آن کانونهای چرکی را معدوم کرده وسلامتی بیماران را عودت دهند .

سرگذشت یك اسب که با زالو خودرا معالجه کرد

واقعه ای که بطور تصادف اخیراً اتفاق افتاد و من آنرا در زیر برای شما نقل میکنم یکی از وقایع نادر وعجیب طبیعت است و نشان میدهد که حتی حیوانات هم چون انسان برای رفع بیماری خود از زالو کمك میگیرند .

تفصیل واقعه اینست که یکی از اسب های مسابقه اسب دوانی دراسترالیا که نامش « سلنت » بود مریض شد و صاحبش آنرا درصحرا وبیابان ول کرد تا استراحت کند اسب نامبرده درصحرا مردابی را پیدا کرد که پر از زالو بود وچون بآب رفتن عادت داشت درمرداب رفته و بپاهایش مقدار زیادی زالو چسبید که خون وریدی آن حیوان را مکیدند.

(۱) مارشال پتن وقتی درزندان بود علت طول عمرش را پرسیدند جواب داد طول عمر خود را بعلت حجامت با زالو میدانم که درجوانی هر چند سال یکبار عمل میکردم

بعدازچندهفته اسب بیمار بکلی سالم شده وسلامتی و شادابی خود را بدست آورد وحتی توانست درمسابقه اسب‌دوانی شرکت کرده جائزه اول را بدست آورد .

ورم مفاصل وسکته را چگونه میتوان درمان کرد

بین تمام امراض که بعلت احتقان خون وریدی برجان بشر غلبه میکنند از همه شدیدتر بیماری سکته و ورم مفاصل است که با روش معالجه ساده‌ای میتوان درمان کرد درمورد ورم مفاصل خون را در ناحیه عضو مریض اگر بطور طبیعی ومعتدل بگردش اندازند بیماری برطرف شده و بیمارشفا می‌یابد و در موردسکته مغزی نیزاز احتقان خون درمغزجلوگیری کرده‌وازظهورسکته پیش‌گیری میکنند.

خلاصه برای اینکه‌معالجه‌عفونت‌هارا بطورساده‌وکلی بدانیم دردرجه اول بایدعفونت‌را تشخیص‌دهیم که‌مربوط به‌چه‌عضوومحلی از بدن‌است‌وعضو ومحل‌را باید معالجه‌کرداین‌معالجه عضوی ومحلی‌دردیگراعضاء بدن نیز تاثیر کرده وخون‌را بطورمنظم ومعتدل در بدن‌بگردش میاندازد وسلامتی کامل بدن را تامین میکنند .

برای گردش منظم خون در بدن باید از صرف اغذیه جذب شدنی و غافل نبود نه تنها بیماران بلکه همه باید تا آخر عمر دراز و توام با شادابی ونشاطجوانی خود ازصرف غذاهای جذب شدنی ومفید برای خون غفلت‌نکنند تا باین‌وسیله درسراسرعمرطولانی خویش به‌کانونهای‌چرکی ناپیدای بدن فرصت مقاومت ندهند .

برای‌معالجه مرض قند اکتشافات مهمی صورت گرفته است

تمام‌رژیم‌هائی که برای درمان بیماری قند گرفته میشود باید تحت‌نظر پزشک‌معالج باشد .
ولی دراین اواخر در زمینه جذب‌غذا و غذاهای جذب شدنی درباره کسانیکه بیماری قند مبتلا هستند اکتشافات مهمی صورت گرفته‌است که بدرد همه میخورد و برای عموم مردم دانستن آن‌مفید است ومن‌دراینجا شمه‌ئی از آنرا برای‌شما شرح میدهم

دکتر شوت وهمکاران او که از پزشکان کانادائی میباشند برای معالجه و درمان بیماریهای قلبی مطالعات وتحقیقاتی را شروع کردند که

درطی این مطالعات و تحقیقات این نتیجه‌را بدست آوردند که میتوان بیماران مبتلا بمرض قند را با ویتامین(E) بخوبی معالجه کرد.

دراین مورد مرد بیماری راکه قانقاریای دیابتیک پاهای او را ازکار انداخته بود تحت معالجه قرار دادند و پس از معاینه اومتوجه شدند قلب این بیمار باندازه‌ای ضعیف شده‌است که طاقت عمل جراحی برای قطع و بریدن پاهایش راکه احتناب ناپذیر شده بود ندارد!

ویتامین (E) تاثیر معجزه آسائی در بیماری قند دارد

برای تقویت قلب او شروع به‌معالجه با ویتامین (E) شدوازروزجمعه باوویتامین‌دادندروزدوشنبه یعنی سه‌روز بعد که دکتر شوت برای معاینه او باطاقش رفت متوجه گردید که بیمار سرپاایستاده و به‌پرستاران خود برای جابجاکردن میزناهارش کمك میکند و بعدازمدتی دراثرمصرف ویتامین(E) ورم‌قانقاریا فرونشست وبیمارنامبرده هیچگونه احتیاجی به‌جراحی قطع‌پا پیدانکرد و روزبروز حالش‌رو به‌بهبود گذاشته و پس‌ازچندی بکلی سلامت خودرا بازیافت و ابدا احتیاجی به انسولین پیدا نکرد.

درحال‌حاضر بسیاری ازپزشگان متخصص‌دررشته معالجه بیماری قند ازنظریهٔ دکتر شوت پشتیبانی کرده و آنرا برای معالجه بیماران خود بکار میبرند وعقیده دارند که کشف‌دکترشوت برای معالجه بیماری قند این‌نتیجه را داردکه نه‌تنها مصرف انسولین را روز بروز تقلیل‌میدهد بلکه دربیماریهای سخت دیابت‌هم باپیروی از آن هیچگونه احتیاجی به تجویزانسولین ویا عمل قطع پا پیدا نمیشود.

دکترشوت برای‌معالجه بیماری‌قند و بیماریهای قلبی توصیه میکند مقدارکافی ویتامین(E) مصرف کنیم.

مرض قند بااز دیاد سن پیدامیشود

عموما چون با پیشرفت سن بیماری دیابت رو به توسعه میگذارد از ایـن جهت میتوان با رژیم مخصوص ازپیدایش وپیشرفت آن جلوگیری کرد و دراین‌مورد بایدرژیم‌غذائی‌دقیقی که از لحاظ مواد سفیده‌ای (آلبومین) وچربی ونشاسته‌ای معتدل باشدانتخاب وعملی کرد.

مدت زمان درازی است ازروی‌آزمایشهائی که در خوکهای هندی عمل‌آورده‌اند باین نکته معرفت یافته‌ایم که اگرباین حیوانات غذاهائی که مستعد ایجاد بیماریهای دیابت است بدهیم بدون شك مبتلا ببیماری

دیابت خواهند شد

همین آزمایشها در انسان نیز بتحقیق پیوسته و نتایج مسلم آن آشکار گردیده است که اگر در غذای ما باندازه کافی ازویتامین ب و کلسیم وویتامین (ث) و (د) و (ا) نباشد فوراً مبتلا به بیماری دیابت میشویم واگر بعداز ابتلا ازین موادحیاتی مصرف نمائیم جلو پیشرفت بیماری گرفته شده و بکلی شفاخواهیم یافت.

عواقب شوم مرض قند

عوارض وخیم بیماری دیابت بسیار ناگوار و سخت است و کسانیکه ، زودتر جلو آنرا نگیرند وخودرا معالجه نکنند بزودی شریانهای آنها سفت و سخت شده ومبتلا به تصلب شرائین میگردندو با تصلب سرائین حون در رگهافشار میآورد وتولید بیماری فشارخون میکند در چنین حالی ممکن است شرائین قلب، مغز و کلیه‌ها نیز بیمارشده وشخص را بعواقب وحشتناکی دچار سازد .

گاهی تصلب شرائین موجب تصلب رگهای شبکیه چشم شده وشخص راکور میکند یاشرائین پاراگرفته و نمیگذارد خون درآن جریان یابد و قانقاریای دیابتی ایجاد میکند که چارهٔ جز بریدن پا برای رفع خطر نیست ولی باهمه این عواقب شوم وعوارض ناگوار که در اثر بیماری دیابت بر بدن هجوم میآورد وسلامتی ونشاط مارا بهدر میدهد اگر در غذای بیمار دیابتی از لحاظ ویتامین (ب) توجه کنند مثلامخمر آبجوراتجویز نمایند بیمار بهبود می یابدزیرا مخمر آبجو دارای انواع ویتامین‌های(ب)مخصوصا کولین، بتائین واینوز یتول میباشد که‌درمقابل‌ماده مومی‌شکل کولسترول اعجار کرده و نمیگذارند بر دیواره شریانها آن ماده مومی‌شکل رسوب کرده و راه جریان خون‌را تنگ کنند

مخمر آبجو اولین غذای مفید این مرض است

مخمر آبجو که درآب‌حل میشود دارای موادقندی و نشاسته وچربی که برای بیماری دیابت مضراست میباشد ولی دارای‌چهل‌وشش‌درصد مواد سفیده‌ای میباشد و مریض دیابتی که بخواهد مبتلا بتصلب شرائین نگردد باید هر روز سه قاشق سوپ‌خوری مخمر آبجورا مصرف کند چه گاهی ویتامین‌ب اگر

باندازه کافی مصرف‌شود دیگر احتیاجی باستعمال انسولین ندارد ودراین مورد پزشك معالج باید اظهار نظر کند.

یکی ازکارهای مهم و اساسی‌ما دربرنامه زندگانی نوین جلوگیری ومبارزه با بیماری دیابت‌است چه اگر در طول سالهای دراز عمر، قند سفید و تصفیه شده و مواد چربی و روغنی‌زیادمصرف شودغده لوزالمعده که بطور طبیعی انسولین ترشح میکند ازکار افتاده‌وسلولهای آن‌ضعیف خواهدشد وشخص مبتلا به‌بیماری دیابت خواهد گردید و در نتیجه دچار عواقب شومی خواهدشد.

یاد آوری مجدد من

من در موارد زیادی یادآوری کرده و گفته‌ام که دستگاه بدن انسانی ماشین بسیارمحکم و بادوامی است ولی اگر دائما ماآن ماشین‌را بکار اندازیم و هیچگونه توجه ومراقبتی ازآن نکنیم نخواهیم توانست راه دراز زندگانی‌را با خیال راحت و آسوده طی کنیم.

مصرف قند سفید درآمریکا از پنجاه سال باینطرف ده‌برابر زیاد شده و بهمین نسبت مرض قند و دیابت وعوارض آن افزایش یافته‌است طبق آمار دقیقی که بدست‌آمده پنجاه‌وسه سال پیش یعنی درسال ۱۹۰۰ هر فرد آمریکائی بطور متوسطدرهر سال‌پنج کیلو قند سفید صنعتی‌مصرف میکرد ولی امروز با شیرینی‌های مختلف وسربت‌های مختلف قندی که‌مثل اقیانوس جریان یافته هرفرد آمریکائی بطورمتوسط بیش‌ازپنجاه کیلوقند مصرف میکند و از ضرر و زیان آن‌هم تا اندازه‌ای بیخبر است.

این بیخبری نه‌تنها در آمریکا بلکه در تمام کشورهای دنیا وجود دارد ومن امیدوارم کسانیکه بسلامتی‌وجوانی‌خود علاقمندهستند این‌موضوع مهم‌را در نظرگرفته و تاآنجاکه ممکن‌است مصرف قند های صنعتی را محدود کنندویا بجای‌آن از قندهای طبیعی و بی‌ضرر که در گذشته برایتان شرح دادم مصرف نمایند.

بیماری سرطان چگونه پیدا میشود؟

این نکته مسلم‌است کــه مبارزه برعلیه سرطان در مرحله ابتدائی است و تحقیقات عمیقی لازم است تا بکمك علم و دانش نتایج قطعی و مسلم را بدست دهد.

با اینهمه از مجموع مطالعات‌وتحقیقاتی که‌درباره

پیدایش بیماری سرطان بعمل‌آمده این نتیجه را بدست داده که یك تغذیه کامل بهترین وسیله جلوگیری از ابتلای باین بیماری کشنده است و این موضوع‌را سی‌سال‌است‌من ضمن سخنرانیها و نوشته‌های خود بمردم‌تذکر داده و پیروی از آن‌را توصیه میکنم .

اگر شماهم میخواهید خودتان‌را درمقابل حمله سرطان کاملاحفظ کرده وسالم نگه دارید خودرا بیك رژیم غذائی کاملا معتدل عادت دهید و توجه کنید که غذای روزانهٔ شما باید از موادی‌ترکیب گردد که ازلحاظ مواد سفیده‌ای کامل و غنی و از لحاظ موادچربی ناقص و از لحاظ مواد نشاسته‌ای محدودوکم باشد و باید دقت کنید که دراین غذای شما باندازه کافی ویتامین‌های گروه (ب) داخل شود و برای این‌منظور جوانهٔ گندم مخمر آب‌جو ، شیر خشك بی‌چربی و ماست‌ازغذاهائی هستند که ازهرحیث دارای‌انواع‌ویتامین‌ها وموادکامل‌غذائی ازکلسیم ومواد سفیده‌ای‌میباشند

چه نانی باید انتخاب کنید؟

نان خودتان‌را نانی انتخاب کنید که گندم آن کاملا تصفیه و سفید نشده باشد از مصرف‌قند صنعتی‌وسفید وتمام چیز هائیکه با این قند ساخته میشود پرهیز کنید و هر وقت ممکن‌شد غذاهائی‌را مصرف کنید که محصول آن از زمینی بدست آمده باشد که کود طبیعی و حیوانی بآن داده باشند زیرا از زمینی که با یك طبقه نازك کود شیمیائی کشت و زرع میشود محصولی که ازآن بدست‌می‌آید از لحاظ مواد حیاتی کاملا ضعیف و فقیراست ومسلمست که‌چنین محصولی اگر بخورد انسان یاحیوان برسد مواد حیاتی لازم‌را ببدن نرسانده‌و جسم‌را برای‌حمله امراض‌مختلف مستعد میکند ومن میدانم کسانی که‌در شهرهای بزرگ و صنعتی سکونت دارندبآسانی نمیتوانندچنین غذائی‌را تهیه کرده و مصرف‌نمایند ولی‌روزی خواهد رسید که چون اهمیت و برتری چنین محصولی مسلم گردد همه‌درپی محصول زراعتی باشند که با کود طبیعی وحیوانی بدست آمده باشد

سرطان عاقبت شوم یك تغذیه بد است

روز بروز بردامنه تجربیات و مطالعات در باره پیدایش بیماری‌سرطان‌افزوده‌میشودوهمه کسانیکه در این راه کار میکنند جملگی معتقدند که سرطان عاقبت شوم یك تغذیه بد است در موارد بسیاری دانشمندان پی‌برده‌اند که در ملل ابتدائی

قدیم و اقوامی که امروز بهمین وضع پیشینیان زندگانی میکنندمثل صحاری برزیل افریقا و کوههای هیمالیا که دارای سرزمین‌های حاصلخیز و دور افتاده‌ایست ومردم آنجا تاکنون فن‌خورد کردن‌غلات وتصفیه و سفید کردن قندرا بیاموخته اند ابداً ابتلا بسرطان نداشته اند در خود آمریکا دسته مورمونها که اصول مذهبی آنانرا وادارمیکندرژیم غذائی خاصی داشته باشند هیچوقت مبتلا به بیماری سرطان نمیشوند وحال‌آنکه بسیاری‌از آمریکائیان چون رژیم غذائی را رعایت نمیکنند سرطان میگیرند .

تفصیل مطالعاتی که درباره سرطان شده چیست

مجموع مطالعات وتحقیقات تجربی که دانشمندان درباره پیدایش بیماری سرطان بعمل آورده اند بسیارمفصل ومشروح است ومن دراینجاسعی میکنم خلاصه مجملی ازآنراذکر کنم:

دکترداویدسون استاددانشگاه ایلینویزدرشیکاگو کسی است که رژیم غذائی‌را در باره خوکهای هندی تجربه کردوعده‌ای ازآنها راازلحاظ مواد غذائی لازم محروم کرد بعدهٔ دیگرغذای کامل داد وهمه رادریك قفس نمود وپس ازچندی ملاحظه کرد خوك های هندی که که ازلحاظ مواد غذائی محروم بوده اند صد درصد مبتلا به سرطان شده ولی دسته‌دیگر که تغذیه کامل داشته‌اند بااینکه تحریك سرطانی درآنها شده‌است بخوبی مقاومت کرده وسالم مانده‌اند.

- دردانشگاه پنسیلوانی روی‌هزارحیوان که بطورناقص تغذیه شده بودند آزمایش شد ومعلوم گردید که نودوشش درصدآنها مبتلابه سرطان شده‌اند وچون بغذای آنها شیراضافه گردید معلوم شد که چهاردرصد کمتر تلف میشوند وچون غذای آنها راازلحاظ ویتامین های ب و شیر کامل کردند متوجه شدند که بکلی سرطان آنها برطرف شده و همگی سالم شده اند.

- در یکی ازبیمارستانهای نیویورك ودر دانشگاه ویس کونسن دریافته‌اند که اگر بموشها ماده سمی‌داده شود در کبدآنها تولید دملی میکنند که کشنده‌است ولی اگر برای رفع این دمل مقدارزیادی ریبوفلاوین RiboFlavine که یکی از انواع ویتامین ب است بزودی آثار

مسمومیت که نزدیك بعوارض سرطان است محو شده و موش های دم مرگ دوباره زنده میشوند .

ـ درکنفرانس بین‌المللی سرطان که درشهر ممفس(۱) تشکیل گردید ودانشمندان سرتاسر کشورهای جهان نتایج مطالعات وتجربیات خود را درباره پیدایش سرطان گفتند و باطلاع همه مردم دنیارسانیدند چندین اعلامیه منتشر گردید که درهمه اعلامیه ها «فقر غذائی از لحاظ ویتامین ب و مواد سفیده ای عامل پیدایش سرطان حنك (سقف دهان) شناخته شده است .

روز بروز براثر مطالعات وتجربیاتی که دانشمندان میکنند اهمیت ویتامین مخصوصا ویتامین های دسته ب در مبارزه بر علیه سرطان زیادتر میشود بعضی تجربیات ثابت میکنند که ویتامینهای (آ) و(E) هم درجلوگیری از پیدایش ماده سرطان دربدن تاثیر بسزائی دارد.

دکتر تانن بوم در انستیتوی تحقیقات پزشکی بیمارستان «ریس شیکاگو» تجربیات عمیقی درموضوع رابطه تغذیه وپیدایش سرطان درباره موشهای زیادی نموده و کشف کرده است ، موشهائی که چاق هستند بیش از عامل تغذیه بد در معرض سرایت سرطان می باشند وموش های سنگین وزن وچاق باموشهای لاغراندام ومتوسط بااینکه یك غذای معین را میخورند معهذا سرایت بیماری سرطان درموشهای سنگین وزن نسبت موشهای لاغرخیلی زیاداست .

دکتر تانن بوم همین تجربه را درباره انسان نموده و کشف کرده است که اشخاص چاق بیش از اشخاص لاغر در معرض آفت سرطان میباشند .

آماری که کمپانیهای بیمه منتشر کرده‌اند این نتیجه قطعی رابدست داده است که شخص تنومند وچاق بیش‌ازاشخاص معمولی ولاغراندام مبتلا سرطان میشوند .

بااین دلائل ثابت ومتکی که بدست‌آورده‌ایم میتوانیم استنباط کنیم که چاقی، بطوری بابیماری [illegible] رژیم غذائی که‌وزن بدن‌راازاندازه

---

(۱) شهر صنعتی ممفیس در ایالت تنسی یکی‌ازچهل وهشت ایالت امریکاست دویست وپنجاه وسه هزارنفر جمعیت دارد صنایع پارچه بافی ومحصول پنبه و [illegible] آن مشهوراست

طبیعی زیاد نکند بآسانی میتواند بر علیه سرطان مبارزه کرده و آن را سرکوب کند و نه تنها از پیدایش سرطان بلکه از بسیاری امراض جلوگیری نماید .

من دراینجا دوست دارم سئوالی بکنم سئوالی که شاید بسیاری از خوانندگان هم درذهن خود آنرا گنجانیده اند و آن اینستکه چگونه موسسات و کتاب ها ونشریاتی که درمبارزه باسرطان تبلیغ میکنند اثر مهم رژیم غذائی راآنطوریکه بایدوشایدشرح نداده اند .

نظرمجله جراحی امریکا درباره سرطان

درسال ۱۹۴۲ «مجله جراحی امریکا» شرح زیررا راجع باین موضوع انتشار داد.

«صدنفر مبتلا بورم مخاط دهان که زمینه سرطان را فراهم میآورد تحت معاینه قرار گرفته و در کیفیت تغذیه آنها مطالعه شد و این نتیجه بدست آمد که این بیماری در اثرتغذیه وکمبود ویتامین ب درغذا پیدا میشود .

آثارشفابخش مخمرآب جو که دارای ویتامین ب میباشددراین بیماران بقدری قابل ملاحظه وتوجه است که بیش ازسایرعوامل برای معالجهٔ این بیماری موثرگردید .

دکترمارتن وکوپ که دراین مورد تجربه وآزمایش کرده اند اظهار میدارندکه عامل کمبود ویتامین ب درغذا بیش ازسایرعوامل درپیدایش اینگونه زخمهای سرطانی موثراست» . بااین اظهارات روشن وصریح که ازمنبعی موثق وقابل اطمینان نقل کردم من فقط میخواهم مردم راامیدوار کنم که دربیمارستان های دنیا اگربیمار مبتلا بسرطان تحت معالجه قرار گرفت باید قبل ازهرچیز بکیفیت تغذیه اومخصوصا از لحاظ ویتامین ب توجه کردوسپس متوسل بوسائلی شدکه علم ودانش برای معالجه ومبارزه بااین بیماری دردسترس ما گذاشته است

کلیه‌هاهم چون قلب عضومحکمی دربدن‌ماهستند

کلیه‌ها مثل قلب در بدن ما عضومحکم و پرمقاومتی هستند که بیش ازاندازه لازم هم میتوانند مقاومت کرده و کار کنندجنانکه درموقع بحرانی وقتی بدن ضعیف وفرسوده میشود کلیه‌ها بطرز عجیب ومعجزه آسائی مقاومت کرده و تاب تحمل از خودنشان میدهند

اگرغذائی که مواد لازم وضروری را کلیه‌ها میرساند بدون

خود بدهید بطورقطع و یقین آنها را بخوبی حفظ و نگهداری میکنیدو میتوانید تا پایان عمر دراز خود بصداقت ووفاداری آنها درانجام اعمال طبیعی‌شان اطمینان داشته‌باشید

یك‌هم‌آهنگی حقیقی بین‌قلب و کلیه‌ها وجوددارد که‌خوب کار کردن یکی بخوب‌کار کردن دیگری ارتباط دارد

خون باید بطورطبیعی ازمجاری کلیه‌ها عبور کند وفشارآن‌طبیعی باشد زیرا هیچ‌عضوی‌چون کلیه‌ها که درمجاورت‌فضولات ادرارقرار گرفته برای حفظ بافته‌های خود بجریان‌خون منظم احتیاج ندارد واگرفشارخون درلوله‌ها ومجاری کلیوی بطورغیرطبیعی باشد رفته‌رفته بافته‌های‌ظریف کلیه،تاب مقاومت نیاورده وخراب خواهد شد علاوه‌برخرابی بافته‌های کلیه،اختلالات دیگری‌هم عارض‌میشود که ازآنجمله سنك وشن کلیه‌است که دراثر عدم‌ویتامین‌آ درغذا بوجود می‌آید

دانشمندان بطورمصنوعی این موضوع را برروی‌حیوانات‌آزمایش کرده‌اند باین‌ترتیب که غذای آنها را از چیزهائی انتخاب کرده‌اند که فاقد ویتامین(آ) بوده‌است وبزودی پی‌برده‌اند که در کلیه آنها سنك و شن رسوب کرده وپیدا شده‌است پس‌ازآن بهمین حیوانات مقدار زیادی ویتامین(آ) خورانده‌اند وپس‌ازچندی ملاحظه کرده‌اند که سنك‌وشن کلیهٔ آنها حل‌شده ودفع‌میشود

علت پیدایش سنك کلیه چیست؟

با این‌تجربه‌دانشمندان فهمیده‌اند که عدم‌ویتامین آدرغذاها یکی ازعوامل‌اساسی پیدایش‌سنك کلیه‌است و همان‌طور که بطورمصنوعی‌درحیوانات بانبادن ویتامین‌آ میتوان سنك کلیه را بوجود آورد در انسان‌هم اگر غذائی که باو داده میشود فاقدویتامین(آ) باشد‌بزودی مبتلا بسنك کلیه میشود

همچنین کسانی که غذای خودرامنحصر بمیوه وسبزی کرده‌وگوشت وتخم‌مرغ وحبوبات وغلات را نمیخورند ادرارآنها قلیائی شده و دارای مقدار زیادی مواد معدنی‌میشود که‌آن مواد معدنی در کلیه‌ها رسوب کرده وصورت سنك کلیه در میآید

عفونت‌های‌چرکی کلیه بسیار خطرناك است وگاهی بافته‌های‌مجاری کلیه را سوراخ‌سوراخ کرده و شکل صافی در میآورد و دراین‌وقت‌است

که مواد سفیده‌ای خون میتواند آسانی وارد این مجاری‌شود و در ادرار
بافته های معیوب بهدر میرود در حالیکه همین مواد سفیده‌ای در اشخاص
سالم سموم‌وفضولات بافته‌ها را بخود کشیده و موجب سلامتی و شادابی
آن میگردد ولی اگر این‌مواد سفیده‌ای از بافتهای سوراخ شده‌مجاری
کلیه‌ها با ادرار دفع‌شود ویا باندازه کافی مواد سفیده‌ای در خون نباشد
که باین‌بافته‌ها برسد ونتواند سموم آن را دفع کند اوره وارد خون و
دستگاه بدن‌شده وعواقب‌خطرناکی را برای‌سلامتی‌ما ایجادمیکند

برای جلوگیری از سنگ کلیه چه باید کرد؟

برای پیش‌گیری از اختلالات‌کلیوی بایدهمیشه بدن را طوری پرورش‌داد که درمقابل عفونت‌های جزئی کاملامقاومت ازخود نشان‌دهدو برای‌رسیدن باین مقصود از هم‌اکنون خودتان را بغذاهایی عادت دهید که دارای حداکثر ویتامین مخصوصاً ویتامین‌های دسته(ب) باشد مخمرآبجو دارای انواع ویتامین‌ب است و مصرف‌آن برای‌حفظ فشارطبیعی خون دربدن بسیارمفیدمیباشد

غذای شما باید دارای سیر و غلات باشد تا بتواند خاصیت اسیدی خون‌را درادرار حفظ کند وهمچنین گوشت از نظر اینکه مواد‌سفیده‌ای کامل را بخون بدن میرساند مفیداست

روغن کبد ماهی و انواع هویج وزردک و بستنی‌ها از نظر اینکه دارای منابع سرشاری از ویتامین «آ» است مصرف آن برای‌سلامتی کلیه بسیارلازم ومفید است و با صرف این اغذیه‌ای که صورت آنرا در بالا باطلاعتان رسانیدیم میتوانید بهتر سلامتی کلیه‌های خودتان‌را درسراسر عمر دراز وطولانی خود حفظ کنید

اختلال مجاری ادرار

معمول شده است که اگر درست کسی زیاد ادرار کند یعنی درموقع خواب چند بار بیدار شود و ادرار کند تصور میکنند مبتلا باختلال مجاری ادرار شده‌است وحال‌آنکه این‌خیال بیجاست و مثانه بیش‌از یک لیتر مایع میتواند درخود نگاه دارد و اگر شبها زیاد بیرون میروید دلیل اینست که در عصرهای مایع زیاد خورده‌اید و اگر برعکس باشد نشانه آنست که چیزهای آبکی کم خورده‌اید و با آب

بواسطه احتیاج جریان خون جذب و واردبافته‌های بدن‌شده‌است .

ولی اگرهمیشه ادرار شما زیاداست و بیش‌ازحدمعمول بیرون‌میروید نشانهٔ عوارض یك‌عفونت‌چرکی ویا تحریك مثانه ویا آغاز بیماری‌دیابت ویا ورم پرستات است که درتمام این موارد باید فوراً بپزشك متخصص مراجعه کنید تا با معاینه دقیق علت اختلال مجاری ادرار را تشخیص‌داده وهرچه‌زودتر درمعالجه ودرمان‌آن اقدام کند

روش غذائی شما چه باید باشد

اگر بزشك معالج پس ازمعاینه شماوجودیك عفونت چرکی ویاتحریك مثانه رادرشماتشخیص دادبدون تامل باید ازروش‌غذائی برای معالجه عفونت های چرکی کلیه ها پیروی کنید ومقدارزیادی‌ویتامین (آ)و(د) وموادسفیده‌ای مصرف نمائید.

دراین مورد غذای بیمارباید ازنان وغلاتی که تصفیه نشده،گوشت، تخم مرغ، شیروپنیرترکیب گردد تا خاصیت اسیدی‌ادراررا‌حفظ کند ودر تمام مدت معالجه ازاستعمال ومصرف‌آب لیموومیوه وسبزی بکلی پرهیز نماید زیراآب لیموو‌آب میوه وسبزی دارای مقدارزیادی مواد قلیائـی است که درمجاری ادراربحال میکروبهائـی که دراثرعفونت چرکی پیدا شده‌اند مساعداست وسبب میشود عفونت چرکی بزودی خوب نشده‌وبیمار رابزحمت ودردسربزرگی بیاندازد ولی همینکه این عفونت هـای چرکی مجاری ادرار بکلی رفع شد باید رژیم غذائی را عوض کرد وازاغذیه‌ای که در گذشته برای حفظ جوانی و نیل به عمر طولانی تجویز کرده ام مصرف کرده

اختلالات کبد و کیسه‌صفراچگونه پیدامیشود؟

دکتر «روژر گلنارد وویشی» یکی از پزشگان سرشناس ومعروفی‌است که درمعالجهٔ امراض کبد وکیسه صفرا شهرت‌جهانی دارد وبیماران بیشماری که برای معالجه‌باومراجعه‌میکنند ازاومیپرسند که علت اینکه‌دسته معینی‌ازمردم درمعرض حمله‌وخطر بیماری کیسهٔ صفرااستند چیست ؟

دکتر نامبرده مرتب درجواب‌این سؤال کنندگان‌متعدد،جواب‌میدهد سه عامل بزرگ در ایجاداختلال کیسه صفراتاثیردارد:

۱ ـ جنس زن ۲ـ چربی وروغن ۳ـ تجاوزسن ازچهل سالگی

درباره این موضوع روانشناسان تحقیق کرده و باین نتیجه رسیده اند کسانیکه درظاهردارای خلق وخوئی آرام ومعتدل میباشند ودر باطن تند خووعصبانی مزاج هستند وعصبانیت درونی خودراظاهر نمیکنند بیشتر باین بیماری مبتلا میشوند.

کولسترول علت بیماری سنگ صفراست

علت پیدایش بیماری سنگ صفرا هر چه باشد کولسترول همان ماده مومی شکلی است که در جدار رگها رسوب کرده سخت میشود و در کیسهٔ صفرا جمع میشودواگردفع نشددرآنجاسخت شده وباعث سنگ صفرامیگردد.

ولی اگرشخص سالم باشدکولسترول ازجدار کیسهٔ صفرارد شده و دفع میشود بدین ترتیب که جدارهای عضلاتی کیسه صفرا حالت انقباضی بخودگرفته و کولسترول‌را بشکل فضول دفع میکند.

چنانکه غذای کافی مخصوصا ویتامین ب بنام تیامین خوانده میشود به بدن نرسد ویا باندازه کافی نباشد انرژی بدن پائین آمده و انقباض جدارهای کیسه صفراکم میشود ودر نتیجه نمیتوانـد کولسترول را بخارج دفع کند این ماده مسموم درآنجا مانده وبشکل سنگ صفرا در میآید .

بعد از آن اگـر کسی باندازهٔ کافی ویتامین های دسته ب از قبیل اینو زیتول، کولین، و بنائین مصرف کند برانرژی بدن افـزوده وجدار های کیسه صفرا بحرکت درآمده وخواهد توانست کولسترول‌را ازآنجا تخلیه کند

اشخاصی که بیش از اندازه لزوم روغن و چربی میخورند ماده کـولسترول در کبد آنها جمع شده وآنـرا بصورت منمع درمیآورد این اشخاص اگرفورا درصدد معالجه این بیماری نباشند کبدشان سفت و سخت شده وپس از آن با عـوارض ناگوار و وخیمی دست به گریبان خواهند شد .

این بیماری بنام(سیرور) یاتشمع کبدی معروفست وعلت پیدایش آن کمبودویتامین ب مخصوصا کولین میباشد .

اگر شما بیبیماری سنگ صفرا مبتلا هستید فوراً با پزشک متخصص

مشاوره کنید و با معالجه و راهنمائی او خود را از شر این بیماری نجات دهید •

و برای اینکه پس ازمعالجه درباقی‌دوران عمردرازخود گرفتاراین بیماری نشوید برنامه غذائی خودرا طوری ترتیب دهید که در هر غذای روزانه شما ویتامین مخصوصا ویتامین های دسته ب باندازه ومقدارکافی وجودداشته باشدباینترتیب شماعمردرازوطولانی خودرابدون دغدغه‌خاطر وباآسایش ونشاط خواهیدگذرانید

برکم‌خونی غلبه کنید

ازقدرت ومنظم بودن‌گردش خون بدنتان که بمنابهٔ (شط زندگانی) است بخوبی توجه و نگاهداری کنیدوازهم اکنون اینکارراشروع کنید تاهمیشه با نشاط وسرزنده باشید•

گردش خون دربدن شما به‌آهن ومس احتیاج دارد وبهترین منابع این مواد ملاس سیاه ، جوانه گندم ، جگر سیاه گوسفند یاگوساله است که سرشارازاین مواد حیاتی است وشما باید هرهفته یك یادوبار خوراك جگر، بصورت کباب ویاآب پز بخورید ودرغذای روزانه خود ملاس سیاه وجوانه گندم راداخل کنید تاگلبولهای قرمزخون شماریادشده وشمارا در جنك برعلیه کم‌خونی پیروزگرداند.

کم خونی عادی همه وقت پیدا میشود

کم خونی عادی که معمولا درایام‌مختلف‌زندگانی پیدامیشود وبسیاری رامبتلا بآن میکند علت روز آن تغذیه بداست که بدن دچارکمبود آهن ، مس، مواد سفیده‌ای وویتامین ب میشود ودستگاه‌سازنده خون نمیتواند باندازهٔ کافی گلبولهای قرمزساخته

وگردش خون رامنظم ودرسطح طبیعی نگهدارد ودرنتیجه‌شخص مبتلا بکم خونی عادی میشود •

مواد سفیده‌ای‌تأثیربسیارمهمی درگردش خون دارند وبهمان‌اندازه که گلبولهای قرمزخون دارای مقدار زیادی مواد سفیده ای است بهمان اندازه نیزدارای آهن است وبایدکاری کرد که تمام‌اسیدهای آمینه اصلی که درمواد سفیده‌ای وجودداردباندازه کافی دربدن موجودباشدتابتواند بتهیه گلبولهای خون کمك کند.

معمولا زنان غذاهائی که میخورند مواد سفیده‌ای آن کمتر از مواد سفیده ای‌غذای مردان است و بهمین علت است که‌زنان درسالهای کهولت و پیش از آن دچار کم خونی‌هائی‌میشوند که‌علت بروز آن‌عدم‌موادسفیده‌ای کافی درغذای آنانست.

ولی این حالت کم خونی درزنان‌رامیتوان با تغییر و اصلاح غذای آنها از لحاظ مواد سفیده‌ای بر طرف کرد یعنی غذای آنهارا ازمواد سفیده ای‌کامل مثل: شیر، تخم مرغ ، گوشت ، جوانه گندم ومخمر آبجو ترتیب داد .

کم خونی شدید چگونه پیدا میشود ؟

تمام ویتامین های دسته ب‌از قبیل تیامین ، نیاسین پیریدوکسین، اسیدپاراآمینوبنزوئیك‌واسیدفولیك برای تولیدگلبولهای قرمز خون لازم وضروری است و به تجربه ثابت شده است که اگر درغذای ما اسیدفولیك و یا ویتامین ب جدیدی‌که بنام ویتامین (ب ۱۲) معروف شده کم شود در سال های کهولت وپیری ما را به کم خونی شدید که بیماری وخیم و نا گواری است مبتلا خواهد کرد .

کم خونی شدید رانباید با کم خونی عادی‌که بسیار فراوان است اشتباه کرد زیراکم خونی شدید رابطه کوچکی باضعف و ناتوانی عمل کبد دارد وعلت بروزآنرا یك دانشمند امریکائی بنام «ژرژ.ر.مینوت» کشف کرده است این دانشمند امریکائی کشف کرده است که شریان های خون همیشه درمعرض حمله گلبولهای نرسیده‌ای هستند که ازمغزاستخوان ها دراثرضعف و کندی‌کار کبدپیدامیشوند وچون رنك آنهاکاملا قرمز نیست خاصیت‌کامل‌گلبولهای خونراندارد واین گلبولهای نرسیده وارد بدن شده‌و شخص‌رامبتلابکم خونی شدیدمیکنند.

امروزکم خونی شدید معالجه میشود

درگذشته بیماری‌کم خونی شدیدرا معالجه ناپذیر میدانستند ولی امروزاگر بموقع آنرا تشخیص دهند باخوراندن مقدارزیادی عصاره جگر آنرا معالجه میکنند وگاهی اگرحال بیمارخیلی شدیدووخیم باشد خون تازه ببدن اوتزریق مینمایند.

تشخیص کم خونی عادی وشدید ازیکدیگر باتجزیه خون آسان‌است بسهولت میتوان تشخیص داد که شخص بیمارمبتلا بکدامیك ازاین‌دو کم خونی شده است ومن بتمام طرفداران وشاگردان مکتب خودتوصیه‌میکنم که درمعاینه های پزشکی که در هر دوره انجام میدهند این نکته رادر نظر گرفته و فراموش نکنند زیرا در وقت معین معالجه کم خونی شدید کاملاآسان وعملی‌است ولی اگروقت‌آن بگذرد ودیر تشخیص دهندمعالجه آن مشکل ودربسیاری ازمواردمعالجه پذیر نیست.

برای معالجه کم‌خونی چه‌باید کرد؟

برای اینکه از کم‌خونی جلوگیری کنید و اگر مبتلا به‌آن شده‌اید خود را معالجه نمائیدمن برای همه شما توصیه و تجویز میکنم برنامه غذای روزانه خود را از موادی ترتیب دهیدکه برای رفع و جلوگیری از کم‌خونی کافی ومفید باشد در این مورد جگرسیاه گوسفند یا گوساله ، جوانه گندم و ملاس‌سیاه بسیار مفید و موثر است زیرا دارای منابع سرشاری از مواد سفیده‌ای طبیعی ، آهن، مس و انواع ویتامین‌های ب میباشد که خون آن مواد احتیاج‌دارد .

جگرسیاه گوساله یا گوسفند و جوانه گندم دارای مقدار زیادی آسیدفولیك و ویتامین (ب۱۲) میباشدکه نباید بیش از پنج یا ده دقیقه آنرا پخت زیرا اگر بیش از این مدت پخته شودمواد حیاتی خود را از دست میدهد.

خوشبختانه‌آسیدفولیك و ویتامین (ب۱۲) بشکل قرص و جوهر ساخته شده و در داروخانه‌ها دردسترس‌همه قرار دارد درقدیم بیماری کم‌خونی شدید را غیرقابل معالجه میدانستند ولی امروز بامصرف چند میلی‌گرم قرص‌آسید فولیاك و ویتامین(ب۱۲) این بیماری وخیم و موذی را بخوبی‌میتوان معالجه کرد

واریس یا اتساع وریدهاچگونه پیدا میشود؟

قلب دربدن چون تلمبه است که خون را در تمام جهات به‌گردش وامیدارد تا رگ و ریشه‌های تن ما را آبیاری کند

برگشت این خون به‌قلب بواسطه انقباض عضلات صورت‌میگیرد.

درشرائین بدن‌ما فلس‌هائی وجود داردکه مانع ازرجعت‌خون‌است ولی اگرعضلات نتواند بخوبی منقبض شود و خون را از راه وریدها به قلب برگشت دهد خون درآنجا مانده و لخته میشود و با گردش خون مجدد دومرتبه مقداری‌خون در وریدها منعقد شده و آنرا باز میکند و چون‌چندبار این‌عمل صورت‌گرفت و عضلات بدن قادر نشد آنرا به قلب برگرداند خون در وریدها مانده و اتساع ورید یا واریس تولید میکند که منظره‌خارجی‌آن‌بسیارزشت وکریه‌است واگرشدت‌یابد تولیددردهای ناگوار ویا زخم‌های موضعی‌میکند .

دو روش برای معالجه واریس

برای معالجه واریس دو روش وجود دارد کـه طبق آن عمل میشود روش اول اینست که‌واریس را با عمل جراحی ساده‌ای بکلی معالجه میکنند این نوع معالجه قطعی است وفقط چون توأم با عمل جراحی است بیمارحتماً باید بستری شود و رعایت شرائط عمل‌جراحی را بکنند .

روش‌دوم معالجه واریس، باتزریق‌آمپول است که این‌روش‌بواسطه سهولت وآسانی طرزمعالجه طرفدار زیادی دارد واغلب پزشکان معالج بیماران خودرا با تزریق‌آمپول معالجه و مداوا میکنند .

اگر شما مبتلا به‌واریس هستید و میخواهید خودرا معالجه کنید با پزشک معالج خودتان صحبت کنید و دو روش معالجه را که در بالا براشان کفتم با او درمیان گذارید وهر کدام را او انتخاب کرد‌عمل کنید و بعلاوه درنظر داشته باشید‌که اگر رژیم غذائی خود را خوب انتخاب کنید عضلات شما بخوبی انقباض خود را حفظ کرده و از ابتلای شما به واریس جلوگیری‌میکند و بالنتیجه‌در تمام دوران عمرطولانی‌خود بی‌هراس وبیم‌از این‌بیماری بسرخواهید برد

برای جلوگیری از واریس

برای پیش‌گیری ازبروزواریس باید قدرت وقوت عضلات وخاصیت انقباض وتمدد آنرا همیشه حفظ کرد واین موضوع بستگی تام درمصرف واستعمال موادسفیده‌ای دارد

اگرمواد‌آلبومینی وسفیده‌ای رعدا کم سرد اولین‌آثار واریس‌در

بدن که همان سستی عضلات است نمودارمیگردد و برای مبارزه بااین‌حالت باید مقدارکافی شیرخشك بی چربی وجوانه گندم ومخمرآبجوراهرروز با یك لیترشیرتازه ویك یادوعدد تخم مرغ‌ویك خوراك گوشت ومقدارکافی پنیرمصرف کرد بتجربه ثابت‌شده است که اگرمواد سفیده‌ای دربدن‌تقلیل یابدواریس تبدیل بزخم های مختلف‌موضعی شده واسباب دردوعذاب بیمار رافراهم میآورد وهنگامیکه موادآلبومینی غذا باندازه کافی رسید همین زخمهای دردناك بکلی التیام یافته و بیمار بهبودمییابد.

همچنین مصرف ویتامین (ث) دراینگونه بیماریها اثر سریع وشفا دهنده‌ای داردوآنهائیکه بزخمهای‌واریسی مبتلاشده‌اندپس‌ازاینکه‌غذایشان ازلحاظ موادسفیده‌ای‌تکمیل شدبامصرف ویتامین (ث) معالجه‌آنان‌تسریع گردیده وبزودی شفامییابند.

پس برای اینکه‌سستی عضلات رادربدن که سرچشمه بیماری واریس است برطرف کنیم بایدغذای روزانه خودراازموادی ترتیب دهیم که باندازه اعتدال دارای موادسفیده‌ای وویتامین ث باشد.

اختلالات فکری هم ازتغذیه بد پیدامیشود

هیچ چیزباین اندازه مراخوشحال نمیکنند ازاینکه می بینم علم تغذیه خدمات بزرگی بعالم طب نموده ودرمعالجه بیماری های‌جسمی وروحی تاثیربزرگی راداسته وروزبروزهم براهمیت این علم در معالجه امراض افزوده میسود.

مدت زمانی است که معلوم شده است عدم تکافو و کمبود ویتامین ب علت احتلالات فکری است و برای اثبات این موضوع بداوطلبانی که خودرا دراختیار پزشکان گذاشته‌اند غذاهائی بآنها داده شده که عاری‌از ویتامین ب بوده است وپس ازچندی این اشخاص مبتلا به تشویش خاطر اضطراب وضعف وناتوانی عصبی شده اند که چون غذای آنها با همان رژیم ادامه یافته اختلالات فکری و روحی آنها نیز رو بافزایش گذاشته است.

دکتر « سبد ستر کر » عده ای از اشخاص رابهمین منظور تحت آزمایش قرارداده وغذای‌آنها راخالی وعاری ازویتامین ب نموده‌وپس ازچندی آزمایش خود را متوقف ساخت زیرا همه افراد تحت آزمایش بیك بیماری عصبی دچارسدند که میل شدیدی بانتحار و خود کشی پیدا

کردند این آزمایش دکتر «سیدنستر کر» مسلم کرد که نبودن ویتامین «ب» در بدن یکی از عوامل موثر اختلالات فکری وروحی است.

دسته دیگری از دانشمندان در همه کشورها این تجربه را کرده و نتیجه مسلم و بدیهی آنرا بدست آورده‌اند ازجمله درسوئد مغز کسانیکه از جنون مرده‌اند بامغز اشخاص سالمی که درحوادث معدوم شده اند تشریح ومقایسه کرده واین نتیجه رابدست آورده‌اند که در مغز اشخاص طبیعی و سالم چهار ماده بنام آدینن ، تیمین ، ستیوزین ،کانین وجود داردکه در مغز اشخاصی که از جنون مرده اند ابداً وجود ندارد واین چهارماده در جگرسیاه ومغز گوسفند و گوساله وخوک Ris de veau وقلوه ومخمر آبجو بحدکافی وفراوان وجود دارد.

پس لازمست هر کس غذای خودرا ازاین مواد ترتیب دهد وروزانه مقداری مخمر آبجو مصرف نماید.

درامریکا طبق آماری که بدست آمده معلوم شده است در تمام دنیا در هر بیست نفر یك نفر مبتلا باختلال قوای دماغی است و باید در بیمارستان برای معالجه خود بستری شود البته باتوجه باینکه درهرصد نفر پنج نفر اختلال مشاعر دارند باید سعی کنیم زودتر این بیماری عمومی برطرف شود ممکن است بپرسید چگونه میتوانیم این کار را انجام دهیم درجواب شما میگویم خوشبختانه پیشرفتهای علم روانشناسی بکمك علم تغذیه میتواند بکلی امراض دماغی را از ریشه براندازد و جامعه بشری را از خطرات وحشتناك آن رهائی بخشند

عصبانیت نتیجه بد خوری است

اگر خوب غذا بخورید وموادیکه لازم است ببدن برسانید هیچوقت عصبانی نمیشوید زیرا علت عصبانیت نتیجه یك غذای بداست که خورده میشود.

تندخوئی و عصبانیت اعراضی است که بدن بعلت کمبود ویتامین ب و کلسیم میکند.

کلسیومی که درسرمقوی (۱) بفراوانی وجود دارد برای آرامش اعصاب بسیار لازم ومفید است واگر شما میخواهید دارای اعصابی آرام و آسوده باشید ودرمقابل ابدك ناملایم ویاهرچیزی عصبانی وتندخو نشوید و

(۱) - سرمقوی همانکه سابقا در تحت غذاهای اصلی ذکر شده عبارتست از مخلوط شیر تازه باشیر خشك بی چربی

خلاصه عصبانیت وتندخوئی راترك گوئید باید خودتانراعادت دهیدکه هر روز بطورمرتب یك لیترشیرمقوی بخورید.

برای تهیه‌این‌شیر، یك لیترشیرتازه‌رابایك فنجان‌کوچك‌شیرخشك بی چربی مخلوط‌کرده ومقداری ویتامین (د) بآن بیافزائید ومصرف‌کنید زیراویتامین (د) برای هضم وتحلیل‌کلسیم شیردربدن لازمست.

توصیه من بکسانیکه عصبانی هستند

من بکسانیکه خیلی عصبانی وتند خوهستند توصیه میکنم قبل از هر غذا وموقع خواب قرص‌کلسیم و ویتامین د مصرف‌کنند واگراینکاررا تامدتی‌ادامه دهند بزودی احساس خواهندکردحالت عصبانیت‌و ناراحتی‌سابق‌رانداردند.

تجربیات علمی که روی انسان شده وعده‌ای اشخاص داوطلب خود رادرمعرض‌آزمایش این تجربیات قرارداده‌اند این نتیجه قطعی ومسلم‌را بدست داده

غذائی که عاری ازیك یاچند ویتامین ازدسته‌ویتامین های ب باشد بزودی دربدن یك فشارعصبی تولید میکند واگر ویتامین (ب ٦) که نام شیمیائی‌آن (پیریودوکسین)است درغذا نباشدبزودی ایجاد تشنج عضلاتی ویك لرزش غیرقابل کنترل دردستها وسرمیکند.

اهمیت ویتامین (ب ٦) رانباید ازنظر دورداشت زیرا بتجربه ثابت شده که بیماریهای وخیمی چون فلج دست وپا و بیماری رقص «سن گی» وحالت‌صرع وحمله ، بامصرف‌ویتامین(ب٦) تخفیف‌کلی یافته‌ودربسیاری ازموارد بیمارمسلامت‌را کاملا بدست‌آورده‌است.

اعصاب سالم در بدن سالم است

اگر غذائی که مصرف میکنیم از لحاظ غذائی ومخصوصا ویتامین‌ب کاملا موزون ومتعادل نشده باشد محال است موفق شویم زندگانی آرام و عالی ازفقدان عصبانیت وتندخوئی‌راداشته‌باشیم

درقسمتی ازاین کتاب من بحثی در بصورت اغذیه اختصاص داده‌ام که‌تهیهٔ این غذاها برای زندگی دراز وطولانی ما لازم است ومن دراین‌قسمت رژیمی‌را در نظر گرفته‌ام که دارای تمام مزایای بهداشتی‌است‌وسلامتی بدن‌مارا ... ... نگهداری میکند زیرا اعصاب‌سالم در بدن سالم‌است

عصبانیت اشخاص سالخورده ازچیست؟

اشخاص مسن وسالخورده اگر دچار عصبانیت و فشارخستگی میشوند اغلب عصبانیت و خستگی آنها دراثر یك‌عامل بی‌اهمیتی است که بطور خلاصه آنرا برایتان شرح میدهم؛ این اشخاص عادت کرده‌اند که درفاصله صبحانه و ناهار و یا ناهار و شام چیزی نخورند و این چیز نخوردن آنها موجب پائین‌رفتن قند درخون آنها میشود وچربی بدن دیگر نمیتواند بسوزد وانرژی ازخود تولید کند درنتیجه‌شخص بیحال وعصبانی میشود.

برای رفع این‌حالت، خوبست این‌اشخاص درفاصله غذای‌خودچیزی بخورند و دراین‌مورد میوه وآب‌آن ویا یك‌لیوان شیر، کمی‌پنیر با نان و یا بیسکویتی که مقدار کمی نشاسته داشته وشیرینی‌آن ازقندطبیعی مثلا عسل ویا ملاس سیاه باشد خوبست‌وبا مصرف‌آن بکلی حالت‌عصبانیت و خستگی برطرف‌میشود.

اعتقاد من برای‌تامین خوشبختی بشر

برطبق آخرین اکتشافات‌علمی وهمچنین‌مطالعات وتجربیات شخصی من معتقد شده‌ام که‌اگرهرکس برنامهٔ دقیقی برای رژیم غذائی خود تهیه کرده و اجرا کند سلامتی و آرامش بدن خود را فراهم خواهدآورد وازاین عصبانیت و ناراحتی که اکنون سرتاسر دنیا را فرا گرفته وجان بشر رابلب‌آورده بکلی‌جلوگیری خواهدشد زیراممکن نیست بدون‌آرامش اعصاب کسی راحت وخوشبخت‌زندگی کند.

برای یك زندگانی دراز و توام با نشاط جوانی باید اعصاب را راحت کردپس‌هرکدام ازمااگرعصبانی‌هستیم دردرجهٔ‌اول‌بایدعلت‌عصبانیت خودراکشف کنیم وآنرا برطرف‌سازیم تا روح وجسم ماآسوده و راحت شود وبتواند مارا در راه زندگانی نوین بسرچشمهٔ خوشبختی و سعادت هدایت وراهنمائی کند.

پریشان خیالی يك خانواده

استلاداخ ازگردش برگشت ، وارد آپارتمان خود شد و کلاهش را بدست گرفت و یکسر به طرف آشپزخانه رفت ودریخچال برقی رابازکردولیوان شیری را از آنجا برداشت ونوشید وسپس لیوان خالی آنرانخست دردالان گذاشت و سپس از آنجا هم برداشت و بطرف

اطاق خواب خودرفت وبیخیال آنرا درقفسه لباس گذاشت وخوابید.
صبح که میخواست بیرون برود هرچه گشت کلاه خودش را که دیشب موقع آمدن بخانه دردست داشت پیدانکرد وهرچه جستجو کرد کمتر یافت حتی قفسه لباسهایش را زیر ورو کرد موفق بیافتن کلاهش نشد ناچار بدون کُلاه بیرون رفت و فـردای آنروز در یخچـال آشپز خانه کلاه او پیدا شد •
ازخواندن این سر گذشت شاید فکر کنید که استلاناخ پیرزنی‌است که دراثر سالخوردگی دچارپریشان خیالی و بیحواسی شده است وحال آنکه من این موضوع راقبول ندارم زیرا استلاناخ دختری شانزده ساله است ودرسنی است که قوای‌فعاله بدن اودر کمال رشد ونمواست ومادرش که زنی چهل ساله‌ومهربان است این سر گذشت رابرایم گفت وسپس نقل کرد که خود او هم مبتلا به پریشان خیالی وحواس پرتی است چنانکـه همان شب او میخواست لباسش را از داخـل یخچال برداشته و به لباس شوئی ببرد ؟ !
این سر گذشت یك خانواده گیج و پریشان خیال است و بطوریکه روانشناسان تجربه کرده و نتیجه گرفته اند این گیجی و پریشان فکری عوارض چیزی است که مسلما آن چیز پیری نیست زیرااستلاناخ بیش از شانزده سال ندارد که‌مبتلا باین عوارض‌شده‌است.
پس این چیز که در مقدمه فورا برایتان نگفتم تـا خود تان فکر کنید و شاید جواب بدهید عوارض مرضی است که سر چشمه آن رژیم غذائی است •

چه غذائی حافظه را تقویت میکنـد

یکی از بیمارستانهای فیلادلفی عده‌ای از اشخـاص مسن رانحت آزمایش‌قرارداده‌وبرای آنهاسئوالاتی طرح کرده بود، تا قدرت هوش و سرعت‌انتقال آنها را بدست بیاورد و این سئوالات قبل وبعد ازصرف غذاهائی طرح شد که دارای ویتامین ب بود نتیجه‌ای که بدست‌آمد بسیار جالب توجه شد وآن این بود که این اشخاص اگر با غذاهای طبیعی که دارای ویتامین‌ب هستند تغذیه شوند بطرز محسوسی قدرت هوش‌وسرعت‌انتقال آنهاافزایش یافته وبآسانی وسهولت میتوانندبذهن خود مرور کرده وجواب سئوالات را بدهند .

اغلب این اشخاص که قبل از صرف ویتامین ب حافظهٔ آنها ضعیف شده وبآسانی وسهولت نمیتوانستند اسم اشیاء واشخاص رابزبان بیاورند و از ذهن خود یاری جویند پس‌از صرف غذاهائی که دارای ویتامین ب بود وبا جوانهٔ گندم و مخمرآب‌جو تکمیل گردیده بود دارای حافظه قوی و روشنی شده و بآسانی و سهولت و با کمترین تأمـل جواب سئوالات مطروحه را میدادند .

آسید گلوتامیک مایهٔ حافظه‌است

تجربیات دیگری که اخیرا شده مسلم گردیده‌است که آسید گلوتامیك که یکی از آسیدهای آمینه‌میباشد و برای نمو و رشد حافظه وروشن کردن فکـر بسیار مؤثر است در مغز وجوددارد و این آمینه‌از مواد سفیده‌ای کامل‌مخصوصا از شیر که بمقدار پنجاه درصدآسید گلوتامیك دارد بدست میآید .

پس شیر تازه و شیرخشك وپنیر بهترین غذائی هستندکـه دارای پنجاه درصدآسید گلوتامیك میباشند و این‌آسید برای مغزوحافظه غذای لازم وضروری است .

اگر شما پریشان خیال هستید وبزودی مطلبی دستگیرتان نمیشود واغلب مبتلا به فراموشکاری وحواس‌پرتی میشوید و سپس آهـی از دل میکشید وبخود میگوئید «ما پیر شده‌ایم واین عـوارض سن‌است» رژیم غذائی خودرا طوری ترتیب دهیدکه دارای تمام مواد سفیـدهٔ مخصوصاً ویتامین ب باشد وهرروز یك لیوان شیرمقوی بنوشید تا قدرت حـافظه شما باندازه‌ای زیاد شودکه بدانیدکلاه خودتـان راکجا گذاشته‌اید؟

بیماری های حساسیت

اغلب بیماری‌های حساسیت ازقبیل زکام‌وآسم‌وزکام یونجه‌وقتی بربدن غلبه میکنند که‌قوای جسمی تحلیل رفته‌ویاسلامتی ضعیف‌شده‌باشد واین بیماریهاوقتی رفع‌میشودوبیماراز آن رهائی‌میبابدکه رژیم‌غذائی کاملی را مراعات‌کند ومدتی طولانی ازآن پیروی‌کند دراین وقت است که یك بهبود کامل در حالت عمومی بیمار پیدا میشود .

برای برطرف‌کردن بیماریهای حساسیت نباید اکتفاء بیك یا چند مادهٔ غذائی نمود بلکه باید غذائی راکه ازلحاظ ترکیبات ومواد مغذی

وجذب شدنی کامل باشد روزانه مصرف گرد .

درحال حاضر این موضوع بتجربه رسیده ونتیجه قطعی بدست‌داده است که ویتامین (ث) سموم موادخارجی را که درخون داخل‌میشودبرطرف وخنثی میکند واین ویتامین در جلوگیری و رفع بیماریهای حساسیت و عفونتهای‌آن تاثیر بسیارسریع وفراوان دارد وهر کس مبتلا باین نـوع بیماریها میشود باید حداقل با هرغذا صد میلی‌گـرم ویتامین ت بصورت قرص مصرف کند .

بتجربه ثابت شده وقتی یك بیماری حساسیت بطور شدید بدن را مورد حمله قرارداد با مصرف صد میلی‌گرم ویتامین ث در هرساعت ویا دوساعت بدوساعت‌آرامش وتخفیف کلی پیدا میشود .

وقتی عفونتی چرکی مخاط بدن را مورد حمله قراردهد مثلادرزکام ویا بیماری های دیگر حساسیت که باعث تورم سینوسها ویا بیماری بینی وتنفس میشود مصرف ویتامین‌آ نیز باندازه‌کافی تجویزشده است.

زیرا این ویتامین مخصوصا درتوسعه مقاومت مخاطها تاثیرفراوان دارد و با مصرف پنجاه هزارواحدویتامین‌آباهرغذا عفونت بکلی برطرف میشود اشخاصی هستندکه درمواقع معینی ازسال مبتلا بزکام میشوند این اشخاص میتوانند دو ماه قبل از موقع وفصل زکام خویش هرروز صد و پنجاه هزارواحد ویتامین‌آ با غذاهائی که از لحاظ مواد غذائی و جـذب شدنی معتدل و کافی باشد مصرف کنند وبا این رژیم ازابتلای خودبزکام بکلی جلوگیری نمایند .

معالجه آسم با کلسیم

درآسم یاتنگی‌نفس اشکالات‌تنفس دراثرتحریکات وتشنج حجاب‌حاجز ایجاد میشود که بامصرف کلسیم میتوان تخفیف سریعی در رفع ایـن تشنج داد و هنگامیکه حال بیمار مبتلابآسم وخیم و بحرانـی میگردد هرساعت‌دویاسه قرص کلسیم تجویز میشودولی‌وقتی حالت‌بحرانی برطرف شد بهتر است که این کلسیم را با مصرف‌شیر ومواد شیری‌بدست آورد دراینجا نباید فراموش کنیم که‌برای جذب وهضم کلسیم، ویتامین(د) لازم است وبایدقرص کلسیمی مصرف کرد که دارای مقدارکافی ویتامین (د) باشد

یك نوع معالجه جدید که برای رفع تنگی نفس وآسم اخیراً کشف شده است ونتایج شگفت‌انگیزی حاصل نموده‌است معالجه باویتامین (E) است و ما میدانیم که هر کس این ویتامین را مصرف کند بدن او احتیاج کمتری باکسیژن خواهد داشت واغلب بحرانهای آسم وقتی شدید میگردد که احتیاج بدن باکسیژن زیاد میشود ویا ذخیره اکسیژن دربدن رو بـه کاهش میرود چنانکه در نقاط مرتفع وهوای مه آلود این احتیاج شدت مییابد. مقدارلازم‌ویتامین (E) دربیماری تنگـی نفس وآسم همان مقدار است که سابقا برای رفع بیماریهای قلبی گفته‌ام .

راه جلوگیری

برای اینکه از ابتلا به بیماری‌های‌حساسیت‌هر کس خودرا محفوظ نگه دارد باید برنامه رژیم غذائی زندگانی نوین را درنظرگرفته وبا دقت وتوجـه آنرا اجراکند تا با صرف مواد جذب شدنی ومغذی بدن بتواند نشاط و سرزندگی خودرا تا پایان عمر دراز وطولانی خویش حفظ نماید.

گاهی اتفاق میافتدکسانیکه مبتلا به بیماری‌های حساسیت میشوند، وبرای معالجه به پزشك مراجعه میکنند پزشك معالج یك یا چند مـاده غذائی را که در دفع سموم بدن مؤثر است منع میکند چنانکه فی‌المثل چون مریض نمیتواند شیرتازه را هضم کند ، پزشك معالج هم بناچار او را ازمصرف آن منع مینماید دراینجا پزشك باید بجای‌آن، مواد دیگری که دارای خاصیت شیرتازه باشد باو بدهد وبایدآزمایش کرد و دید چه غذائی با طبع بیمار سازگاراست وهرغذای طبیعی، سازگار نبود باید از مصنوعی آن استفاده کرد .

اختلالات روحی و جسمی

اختلالات روحی وجسمی که اصطلاح آن پسیکوزو ماتیك نامیده میشود واز دو کلمه یونانی ترکیب یافته کلمه «پسیکو» بمعنی روح و کلمه «سوما» بمعنی جسم واین اختلالات همانطور که از اسم‌آن پیداست دارای رابطه مستقیم بین روح وجسم است ودرحقیقت‌عکس‌العمل روح وجسم در مقابل یکدیگراست. درسالهای اخیر کتابهای زیادی در باره این اختلالات نوشته شده وبطور خلاصه ما باید بدانیم که انـدوه و غصه و تاثر با اینکه اثرروحی دارند برروی جسم وحال عمومی بدن ما

تاثیر داشته و تولید اختلالات و بیماریهای دردناکی میکنند .

بعقید من علت پیدایش بیماری‌های روحی وجسمی بستگی تام بنقصان ویتامین ب در بدن دارد وسرچشمه نگرانی وناراحتی روحی دراثر کمبود این ویتامین دربدن پیدا میشود و بهمین جهت است که اگرمقداری ویتامین ب ازقبیل ، نیامین ، نیاسین، بیوتین دربدن کم شود شخص روحاً نگران ومضطرب شده واحساس اندوه والم شدیدی درخود مینماید ؛ احساس اندوهی که رفته رفته چون بیماری مزمنی شده وکبد را بیمار کرده ویك بدبینی سیاهی را برجان غالب میکند و در اثر آن شخص عصبانی شده و دنیا را تیره وتار میبیند .

اگرمیخواهید به بیماریهای جسمی و روحی مبتلا نشوید

کسانیکه از بیماریهای جسمی و روحی رنج میبرند اغلب به ویتامین ب اهمیتی نداده واعصاب خودرا بیشتر تحت فشار وناراحتی میگذارند و در قبال کمترین حادثه و یا باد مخالفی خودرا میبازند و نومید ودلمرده میشوند اگر این حالت عصبانیت آنها بایکی ازعفونت‌های چرکی بیماری حساسیت (آلرژیك) دست بهم دهد وشخص را مجبور کند که از رژیم غذائی پیروی کند که دارای مقدارکافی ویتامین ب نباشد بزودی حالت عصبانیت بیمار شدت یافته و عاقبت وخیمی را پیش خواهد آورد و بیمار در محاصره‌ی ناراحتی هائی خواهدافتاد که به‌آسانی نخواهد توانست خود را از چنگال آن نجات دهد مگر اینکه ازیك برنامه‌غذائی کامل که دارای تمام مواد جذب شدنی و مخصوصا ویتامین های ب باشد پیروی نماید . غذای روزانه‌ی بیمار باید چند قاشق سوپ خوری مخمر آبجو وسه لیوان جوانه‌ی گندم ویك قاشق سوپ خوری ملاس‌سیاه ونیم تا یك لیتر ماست باشد و با صرف این غذا بزودی بیمار بهبودی کامل در خود احساس کرده و روزی فرا میرسد که بکلی خود را سالم و تندرست ببیند .

سستی استخوانها

سستی استخوان‌ها ارتباطی بسن ندارد

اغلب پیران وسالخوردگان خیال میکنند که با پیشرفت سن استخوانها سست و شکننده میشود و حال آنکه استخوانهای بدن ما با زیاد شدن عمر ، حال شکنندگی پیدا نمیکنند بلکه سستی و شکنندگی استخوانها در اثر تغذیه ناقص که نتوانسته مواد لازم را ببدن رسانده استحکام وقدرت استخوانها را نگهداری کند پیش میآید .

درحیوانات بتجربه ثابت شده است که اگر بآنها غذای کافی و کامل داده شود با زیاد شدن عمر آنها استخوانهای بدنشان نیز رفته رفته قوی ومحکم میشود .

برای اینکه قدرت و استحکام استخوان هائ بدنمان را حفظ کنید باید در تمام دورهٔ طولانی عمرخودتان غذاهائی مصرف نمائید که از لحاظ مواد جذب شدنی ومفید بحال بدن، هم‌آهنگی کامل داشته باشند غذاهائی که از لحاظ کلسیم و فوسفور متعادل باشد وچون کلسیم و فوسفور بدون ویتامین (د) درخون جذب نمیشود و این ویتامین باندازه کافی در روغن کبدماهی وجود دارد پس هر کس میتواند برای حفظ قدرت استخوانهای بدن خویش باندازه کافی روغن کبد ماهی استعمال کند .

استحکام وسختی استخوانها ازچیست؟

غضروف‌های استخوانها که ازیك توده مواد سفیده‌ای پوشیده شده است اگر مواد سفیده‌ای واسیدهای آمینه بآنها نرسد رفته‌رفته نرم وپوك شده واستخوانها را آب‌میکند.

سلولهای‌موادسفیده‌ای‌استخوانها بواسطه‌ماده‌ای‌ارتجاعی بیکدیگر متصل‌وسخت شده‌اند ونرمی‌وسختی این‌سلولها بسته بمقدارذخیره‌ویتامین ث درآنهاست .

اگر غذائی که ما هرروز میخوریم دارای مقدارکافی کلسیم،فسفور مواد سفیده‌ای ، ویتامین(د) و(ث) باشد استخوانها قدرت واستحکام‌خود را درتمام دوره عمر حفظ کرده وبا پیشرفت سن قویتر ومحکمترخواهند شد و اگر اتفاقا دراثر حادثه‌ای یکی یا چند استخوان بشکنند بزودی

جوش‌خورده وجا خواهدافتاد ولی متاسفانه بسیاری‌از سالخوردگان که دچار شکستگی استخوان شده‌اند سالهای عمر خودرا در صندلی چرخدار گذرانده وعدم معالجه خودرا بعلت‌پیری میدانند و حال‌آنکه علت اصلی شکستگی استخوان‌آنها وجوش‌نخوردن‌ومحکم نشدن‌آن نقص‌موادغذائی آنها بوده‌که آن‌را شاید درك‌نکرده‌اند.

ورم مفصل چرکی ومزمن

ورم مفصل دو نوع است چرکی ومزمن و در ابتدا باید آن دو را ازیکدیگرتشخیص داد ورم مفصل چرکی عوارض و کسالت های شدیدی باخود دارد وعوامل زیادی علت بروزآن میباشد که مهمتر ازهمه کانونهای چرکی ناپیدا دربدن است که ممکن است‌این کانون های چرکی از دندان هـا و لـوزتین ، وریه گردن و یا جای دیگر باشد .

دراینصورت‌باید بیمار راکاملا تحت معاینه قرارداد وکانون چرکی راپیدا کرد وجداً درصدد معالجه ومحوآن کانون چرکی برآمد تابیمار بهبود یافته وسلامت‌خودرا بدست‌آورد سپس برای دوره نقاهت وپس از آن باید ازیك رژیم غذائی کامل که شامل تمام مواد جذب شدنی باشد پیروی کرد .

دریچه امیدی بازشده است

اخیرا اکتشاف دو پزشك امریکائی دریچه امیدی رابروی بیماران وقربانیان ورم مفاصل باز کرده است این دوپزشك امریکائی یکی دکتربوئراستاد دانشکده‌پزشگی دانشگاه هاروارد ودیگری‌دکتر هنس پزسك بنگاه مایومیباشند این دوپزشك در اثر آزمایش و تجربه باین‌نتیجه رسیده‌اند که‌دراثرتزریق هورمون که‌ازغدد مافوق‌کلیوی گرفته میشود بیماران مبتلا بورم مفاصل بهبودی سریع‌درخوداحساس کرده‌وبزودی ازدردورنج بیماری خود نجات پیدامیکنند.

البته این تجربه هموزدرمرحله‌آزمایش است وسالهاوقت لازم‌دارد تا ایطریقه معالجه رابرای همه بیماران مبتلابورم مفاصل درسرتاسردنیا تجویز کرد .

خبرخوش دیگری‌که برای بیماران مبتلا بورم مفاصل بایددراینجا بگویم وخود مژده بزرگی است گزارشی است که بیمارستان مایومنتشر

کرده است طبق این گزارش «کورتیزون» Cortisone داروی جدیدی برای ورم مفصل است.

هورمون جدیدی که بنام کورتیزون معروف شده تاکنون نتایج اطمینان بخشی در معالجه امراض اورام مفاصل رماتیسمی از خود نشان داده است همچنین دراین اواخر هورمونی ازغدهٔ نخامی خوك گرفته و به بیماران مبتلا برماتیسم وورم مفاصل تزریق کرده و بطرز معجزه آسائی آن بیمارانرا شفا داده‌اند.

درحال حاضر اینگونه هورمونهارا ازچندنوع گیاه بدست میآورند تا قیمت آن ارزان باشد وهمگی بتوانند بخرند وازآن استفاده کنند.

درطی آزمایشهائی که روی خوکهای هندی در آزمایشگاه بعمل آمد نخست مدت شش هفته این حیوانات راازغذائی که دارای ویتامین (E) بود محروم کردند و پس ازآن باسیل ورم مفصل را ببدن آنها تزریق کردند و پس ازچندی آنهارا معاینه نمودند ومتوجه شدند که میکروب ورم مفصل بسرعت وارد بدن شده ودرمفصل های کوچك متمرکز شده‌اند و مفاصل برای مبارزه، این میکروب ها را در مخازن کلسیم محاصره کرده‌اند ولی دراین مبارزه ومحاصره نتایجی که بدست آمده آماس و سختی ورم مفاصل است.

نتایج آزمایش درخوکهای هندی

عین این آزمایش رادرمورد خوك‌های هندی دیگری که ازلحاظ جذب موادغذائی وتغذیه ویتامین ث کامل بوده‌اند عمل کرده و پس ازمعاینه ملاحظه کرده‌اند که باسیل بیماری ورم مفصل در گردش خون آنها وارد نشده بلکه درناحیه سوزن تزریق جمع شده و تولید دملی کرده وهمینکه دمل راشکافته اند تمام میکروبها مخلوط باچرك ازبدن خارج شده وابدا تولید بیماری نکرده است.

نسخه هائی که من برای عمرطولانی بانشاط جوانی تجویز میکنم بهترین وسیله‌ای است که شمارا در مقابل بیماری های ورم مفاصل بیمه میکندوشما باید هرروز حداکثرمقداری ویتامین ث رامصرف کنید.

مثلا اگرشما بمنابع طبیعی این ویتامین که در لیموی ترش تازه ومرکبات بفراوانی وجوددارد دسترسی ندارید میتوانید یك قرص صدمیلیگرمی آنرا بعدازهرغذا مصرف کنید.

مواد غذائی شما ازچه باید ترکیب شود

درغذای خودتان بمقدارزیاد مواد سفیده ای داخل کنید واین مواد سفیده‌ای را میتوانید با خوردن گوشت بی چربی ، پنیرویك لیترماست مقوی‌یعنی ماستی که ازیك لیترشیرتازه بایك فنجان کوچك شیرخشك بی‌چربی درست شده باشدبدست آوریدتا این اغذیه،کلسیم لازم ببدن‌شما بدهدوسموم بدن‌شماراازخون بدنتان‌دفع کند

نانی بخورید که گندم وآردآن سفیدوتصفیه‌ودرنتیجه بی‌خاصیت نشده باشد درمصرف میوه وسبزیها زیاده روی‌نکنید.

تاثیرواهمیت کلسیم رافراموش نکنیدواگردرگذشته بمقدارکم آنرا مصرف میکردیداکنون تامیتوانید بیش‌ازپیش این‌ماده حیاتی‌راببدن‌خود برسانید وخطای‌پیشینیان راتکرارنکنید ومثل آنهانگوئید کلسیم برای‌ورم مفاصل مضراست .

یائسگی

یائسگی(۱) چه‌عوارضی دارد

زنانی که سالم و تندرست هستند وقتی پابسن گذاشته وبدوره‌یائسگی‌رسیدند هیچگونه‌عارضه وکسالتی درخود احساس‌نکرده و چون دوران بلوغ که‌سالم بوده‌اند‌عوارض آنرادرنخواهند کرد.

---

(۱) یائسگی را بفرانسه La Ménopause میگویند عبارتست از قطع همیشگی قاعدگی وپایان تخمك گذاری

یائسگی برحسب مکان ونژاد فرق میکند ولی هفتاد درصد زنان‌میان‌چهل وپنجاه‌سالگی یائسه میشوند ، درکشورهای گرمسیر دوره‌ی یائسگی دیرتر و در کشورهای سردسیر زودتر شروع میشود

معمولا تا چندسال قاعدگی نامرتب وخونریزی زمانی بیشتر وگاهی‌کمتر میشود تااینکه فواصل قاعدگی طولانی شده وبکلی قطع و زن یائسه‌میشودبندرت ممکن است یکمرتبه قاعدگی قطع وزن یائسه شود

دوره یائسگی را میتوان بطور مصنوعی با بیرون آوردن تخمدان ها بوسیله‌ی عمل جراحی ورادیو تراپی‌آنها ویا رادیوتراپی غده‌ی زیر مغز ایجاد نمود «مترجم»

زنانیکه یا بدوره یائسگی میگذارند اگر سلامت وتندرست باشند احساس خواهند کرد که تخمدانهای آنها فعالیت کمتری برای قبول نطفه وآبستنی دارد وازطرف‌دیگر زنانی که پا بسن‌میگذارند وسنشان‌ازچهل سالگی تجاوز میکند کمتر دوست دارند آبستن شده و بچه‌دار شوند بنابراین زنان سالم و تندرست دوران یائسگی خود را بدون دغدغه و واضطراب‌خاطر شروع میکنند.

ولی اگر زنانی در دوره یائسگی احساس کسالت و یا عوارضی درخود نمودند باید قبول کنند که سرچشمه این کسالت وعوارض ازتغذیه غیرکافی وناقص‌سال‌های گذشته است که چون دراینحال برژیم‌غذائی معتدل و کافی از لحاظ مواد غذائی و جذب شدنی و مفید برای بدن ، خود را عادت دهند بزودی تمام اختلالات و عوارض ناشی ار دوران یائسگی برطرف میشود.

اگر درغذای روزانه مقدار کلسیم و ویتامین‌ب افزوده‌شود عوارض ناگوار یائسگی مثل التهاب وسرگیجه، تعرق شبانه‌وسستی‌وضعف‌مفرط وحالات عصبانی وبیخوابیها بکلی رفع‌میشودواغلب پزشکان دراین‌مورد تجویز میکنند که بیمار یك یا چندقرص‌کلسیم قبل‌از غذا یا موقع خواب مصرف کند همچنین توصیه میکنند‌درغذای آنها مقداری ویتامین‌د اضافه شود زیرا ویتامین‌د درغذاهای معمولی کمتر پیدا میشود وتا این ویتامین مصرف نشود کلسیم‌دربدن هضم وتحلیل پیدا نمیکند.

خانمهائی که دچار بی‌نظمی‌قاعدگی هستند

این نکته نیز بثبوت رسیده است خانمهائی که دچار بی‌نظمی و بی‌ترتیبی درقاعدهٔ ماهانه خود شده‌اند اگر ویتامین‌های ب را باندازهٔ کافی مصرف کنند دستگاه بدن آنها بکارافتاده و بی‌نظمی و بی‌ترتیبی «رگل» آنها منظم‌ومرتب خواهدشد و دراین‌مورد کارآسان اینست که این‌خانمها وقتی‌دچارعوارض بی‌ترتیبی درقاعدهٔ ماهانه خود شدند به‌غذای خود ، مخمر آبجو ، جوانه گندم و ملاس سیاه را اضافه نمایند بزودی بهبود سریعی دراین حالت خود خواهند یافت زیرا قاعدگی‌های زنانهٔ شدید و بسیاری از عوارض ناگوار آن بامصرف ویتامین(E) بمقدار سی‌تاشصت میلی‌گرم بعداز هر غذا بکلی برطرف شده‌است

بااین‌همه من بزنانی که دچار قاعدگی‌های زنانه نامرتب و شدید شده‌اند توصیه میکنم که معاینه پزشکی کاملی بوسیله متخصص از خود بعمل آورند زیرا اغلب این‌خونریزیهای شدید باعث پیدایش‌ورم‌بافته‌های لیفی در رحم میشود و آنرا بشکل غده‌ای درمیآورد که بعدها چاره‌ای‌جز عمل جراحی ندارند.

یك‌داروی شفابخش برای اختلالات قطع قاعدگی

طبق گزارشهای رسمی‌وموثق که‌اخیراً منتشرشده مسلم‌گردیده است که ویتامین(E) در معالجه و رفع اختلالات‌ناشی‌از یائسگی مخصوصاًدرموقعی که بواسطه علتی دسترسی بهورمون نیست و نمیتوان از آن کمك گرفت تاثیرمهمی دارد واین طرزمعالجه تقریباً عمومیت یافته است.

درست‌درسالهای قبل‌ازجنك جهانی‌اخیردوپزشك‌انگلیسی‌اعلامیه‌ای درباره موفقیت‌های ویتامین(E) درمعالجه عوارض و اختلالات یائسگی مخصوصاً تعرق شبانه تنظیم‌کرده ومنتشر کردند طبق این اعلامیه این‌دو پزشك انگلیسی با عده‌ای از سربازان و مردم‌کشوری در جنك فیلیپین بدست سربازان ژاپونی اسیر شده و در اردوگاه اسیران‌جنگی زندانی گردیدند .

بین این‌اسیران‌کشوری چندنفر زن بودند که دچار عوارض سخت یائسگی گردیده و رنجور ونالان شدند واتفاقاً هیچگونه داروئی ازقبیل هورمون درآنجا وجود نداشت این دوپزشك انگلیسی برای معالجه این زنان بیمار دستوردادند که مقدارکافی ویتامین(E) که بشکل قرص‌روغنی جوانه گندم ساخته شده بود و دردسترس بود بدهند اتفاقا این داروانر معجزه‌آسائی برروی بیماران‌کرده وپس‌ازچندروز بکلی کسالات آنها را برطرف ساخت ودراثراینواقعه این‌دوپزشك کشف کردند که ویتامین(E) داروی معجزه‌آسای عوارض یائسگی است .

یك تجربه دیگر دربارهٔ این داروی شفابخش

همچنین درسالهای پس از جنك پزشك دیگری همین تجربه را در باره عده زیادی از زنان مبتلا بعوارض یائسگی آزمایش کرده و نتیجهٔ آزمایش خود را بشکل گزارش باطلاع عموم رسانید دراین‌گزارش پزشك نامبرده میگوید:

« مصرف ویتامین(E) برروی عموم بیماران یائسگی بسیارمفید»
«واقع شده ودرنتیجه ، این بیماران، دیگر شبها بشدت عرق نمیکنندو»
«سرگیجه و التهاب شدید آنها رفته رفته خفیف شده و پس از چندی »
« حالت جسمی و روحی آنها بطورمحسوسی بهبود یافته است.»

با تفصیلی که برای شما دادم گرچه معالجه عوارض یائسگی یك موضوع کاملا پزشکی است ولی جلوگیری از اختلالات آن بستگی کامل برژیم غذائی وطرز تغذیه دارد و گزارشهای متعددی دراین باره، این موضوع را به ثبوت رسانده است.

جوانهٔ گندم و روغن آن معدن ویتامین E است

پس برای اینکه غذای روزانهٔ شما از لحاظ ویتامین (E) کامل باشد جوانه گندم بخورید و روغن جوانه گندم را چاشنی سالاد غذای خود کنید . نانی بخورید که گندم و آرد آن تصفیه شده باشد پوست غلات و حبوبات دارای انواع ویتامین مخصوصا ویتامین(E) است و در روغن غلات و حبوبات اسیدی وجود دارد که برای بدن فوق العاده مفیداست و این آسید در روغن های دیگرحتی درکره ومارگارین نیست.

عوارض یائسگی اغلب با یك کم خونی که نتیجه تغذیه ناقص است همراه میباشد و این کم خونی نتیجه قاعدگی های زنانه سالهای گذشته عمر است که مقداری ازآهن و مس خون را از بدن کم کرده است و چون ملاس سیاه ، جوانه گندم وجگر گوسفند و گوساله از منابعی هستند که دارای موادکافی برای تهیه وتقویت موادخون میباشند جادارد هر کس باندازهٔ کافی غذای روزانه خود را ازاین مواد ترتیب دهد وهرروز ملاس سیاه وجوانه گندم و درهفته یك یا دوبار جگر مصرف کند و اگر کسی باین ترتیب عمل کند چه دچار عوارض یائسگی شده یا نشده باشد درهردو حال از کم خونی یائسگی جلوگیری کرده ومیتواند بسلامت خوداطمینان کند همچنین مواد سفیده‌ای تاثیر بسیار درجلوگیری از کم خونی یائسگی دارد و سلامت وشادابی زا درزندگانی نوین حفظ ونگهداری مینماید.

پس باید برای تهیه این مواد ازمصرف : شیر ، تخم مرغ، گوشت جوانه گندم ، مخمر آبجو که بهترین منبع طبیعی مواد سفیده‌ایست غافل نبود ودرغذای روزانه باندازه کافی ازاین مواد را داخل نمود .

عوارض یائسگی موقت و زودگذر است

قسمت عمده اختلالات یائسگی درحقیقت اتفاقی و زودگذر است وقسمت دیگر آنرا ترس ووحشت بیجا بوجود میآورد . از دیرزمانی باینطرف زنانی که غذای کامل نخورده و عصبانی مزاج بوده‌اند و بهنگام یائسگی عوارض و اختلالی‌را را درخود احساس کرده‌اند برای اینکه جلب ترحم و رقت دیگران‌را بکنند شرح بیماری و اختلال حال خود را بزرك نشان‌داده وبسیاری ازخانم‌های سالم و طبیعی را ازآن‌ترسانیده‌اند و درنتیجه آنها، باترس و اضطراب انتظار دوران یائسگی وحشتناکی را کشیده‌اند وحال‌آنکه همانطور که قبلا گفتم اگر زنانی سالم وطبیعی باشند دوره یائسگی آنها بدون‌عارضه واختلالی شروع‌میشود.

همچنین میل‌جنسی درزنان سالم با قطع قاعدگی آنان تمام‌نمیشود بلکه این‌میل برعکس با شروع دوران یائسگی بقوت خودباقی وپایدار میماند وزنانی که یائسه شدند احساس میکنند درمرحله نوینی‌ارزندگانی خود وارد شده‌اند که‌بهترین طرزی میتوانند بدون دغدغه‌خاطرازعواقب قاعدگی‌های ماهانه و اضطرابات‌آبستن‌شدن غیرارادی، ازلذات‌زندگانی بهره‌مند گردند.

بسیاری از مردان وزنان باشتباه تصور میکنند که یائسگی پایان دورهٔ لذت جسمانی است وحال‌آنکه این اشخاص تاکنون نفهمیده‌اند که امیال جنسی زنان بسته بهزاران عاملی است که ضعف تخمدانها کمترین تاثیری درآن ندارد و برعکس زنانی که پا بدوران یائسگی میگذارند لذت‌روابط جنسی را بمراتب بیشتر وبهتر درك واحساس‌میکنند .

نصیحت من

چه شما مرد یا زن باشید، من میخواهم نصیحتی بکنم تا آن را همیشه در نظر داشته فراموش نکنید

نصیحت من بشما اینست که ۰ اگرشما از یك تربیت جنسی کامل برخوردار نبوده‌اید ویانفوذ ظالمانه پدرومادر باندازه‌ای بوده است که مسائل‌جنسی درنظر شما مهیب‌ووحشتناك‌جلوه‌گرشده وتاامروزشماازروابط تناسلی لذتی نبرده‌اید فوراً بدون هیچگونه‌شرم وحیاموضوع راباپزشك

با دکتر روانشناس خود درمیان گذارید تا شمارا راهنمائی کند.
ـ بدانید که هزاران نفر گرفتار این عذاب بوده و توانسته اند با راهنمائی پزشك خود را از آن نجات دهند.
ـ بدانید که انجام وظیفه جنسی کاری عادی و کاملا طبیعی است و یکی از بهترین خوشیهای مرد یا زن در زندگانی زناشوئی است .
یکی از کارهای اساسی شما اینست بهر طریقی که ممکن است غذای کافی وغنی مخصوصا از لحاظ کلسیم وویتامین «ب» و «د» و E بیدنتان برسانید واگر عارضه و کسالت قطع قاعدگی و یائسگی درشما مدتی طول کشیده فوراً با یك پزشك غده شناس مشورت کرده و باراهنمائی او برای رفع این عارضه واختلال اقدام کنید .
امروز علم پزشکی باندازه‌ای ترقی وتوسعه یافته که بخوبی میتواند اختلالات وعوارض غدد مختلف بدن رابکلی رفع ومعالجه کند و با این معالجه عوارض ناگوار یائسگی را برطرف سازد.
بکمك علم غده شناسی و برنامه غذائی که کیفیت آنرا برایتان شرح دادم شما میتوانید اطمینان داشته باشید که دوران یائسگی تحولی درزندگانی است وپس از آن، حیات چهره خوش وزیباتری رابشما نشان خواهد داد .
من ایمان دارم با تنظیم یك برنامه غذائی کامل واجرای آن تمام اختلالات خیالی وواقعی یائسگی برطرف شده وبه‌آسانی این دوره طی خواهد شد .
از وقتی جوان هستید و هنوز پا بسرحد سالخوردگی نگذاشته اید چنین برنامه ای را برای خود تنظیم کرده و با دقت و توجه آنرا اجرا کنید تادرهیچ دوره‌ای از عمر خود گرفتار کسالت وعوارض ناشی از آن نشوید .

غده های بدنتان را تقویت کنید

چندسال پیش بود روزی باتفاق گرترود آترتون درتراس مهمانخانه (پاکت کلوب) سانفرانسیسکو نشسته و مشغول صرف ناهار بودیم خانم گرترود آترتون یکی ازز نان نویسنده ودانشمندی است که یکی ازداستانهای خود را بنام «گاو نر سیاه» درباره بازگشت جوانی نوشته ومنتشر کرده و کتاب اودرهمه جاشهرت یافته وخوانندگان بیشماری پیدا کرده است .

درآنروز خانم گرترود پیش من اقرار کرد که علت نوشتن داستان اودستورات دکتر بنجامین، شاگرد دکتراستیناخ اتریشی بوده است که روش وراه جدیدی را بـرای باز گشت جوانی نشان داده و همان دستورات منشاء الهامی شده است که او کتاب گاو نرسیاه رابوجودآورده است .

خانم گرترود بمن گفت که پس ازانتشاراین داستان عده زیادی از مردان وزنانی که پیش ازوقت دچارپیری شده بودند ازدورترین کشورها وازهر گوشه‌ی جهان نامه هائی بمن نوشته وبرای بازگشت جوانی خود ازمن دستورمیخواستند.

خانم گرتروددرحالیکه این موضوع رابرایم شرح میداد اشاره ای بتخصص من دررژیم غدائی کرده و گفت شماایمان واعتقاد زیـادی بغذا دارید ومعتقدید که بشرازغذاسالم یابیمارمیشود، ازغذا پیریاجوان‌میگردد وتجربه هم این موضوع راباثبوت رسانیده است وچون شما دررشته رژیم غذائی برای تمام مردم جهان آشنائی وتخصص‌دارید ومیدانید که‌در کشور های مختلف جهان‌چه شرائطومقتضیاتی موجود وچه مشکلاتی دربین‌است صالح ترین کسی هستید که میتوانید در این مورد بمردم علاقمند و تشنه جهان یاری کنید.

چگونه این کتاب رانوشتم ؟

اصراروتاکیدخانم گرترودبود که‌تصمیم گرفتم کتابی که قسمتی ازآنرا تاکنون شماهم خوانده‌اید‌نوشته ومنتشرسازم.

هرقدرمن تجربه میکنم و در کیفیت تجربهٔ خود دقیق و کنجکاو میشوم بیش ازپیش معتقد میگردم . یك تغذیه متعـادل که طبق یك برنامه دقیق‌تهیه شده باشدبخوبی میتواند ازدوران‌پیریهای پیش‌رس جلوگیری کند.

بطورخلاصه بایدبگویم که جوان زیستن وعمرطولانی کردن بستگی کامل به کار موزون وهم آهنك غده هـای بدن دارد و اگـر یکـی از این غـده ها نتواند مثل سایر غـدد کار و هم آهنگی کـنند سلامت کامل بـدن در تزلزل افتاده و نـاخوشی های گوناگونی بر ما غلبه خواهد کرد .

اکنون بااکتشافات جدیدی که شده ومطالعات دقیقی که بعمل‌آمده است دامنهٔ علم وداش مادرباره عمل غده ها وکیفیت تغذیه وتقویت‌آنها توسعه‌یافته وامروز بخوبی میتوانیم غده های خودراغذاداده وتقویت کنیم

زیراراه طبیعی یك زندگانی درازوسلامت و توأم باخوشبختی از مرحله تغذیه‌علمی، بایدبگذرد.

غذائی که لازم‌است بخوریم

یکی‌از دانشمندانی که درعلم غده‌شناسی تخصص فراوان دارد و نامش دکتر لوئی برمن‌است در کتاب خود نوشته‌است :

« من امیدوارم بزودی‌روزی را ببینم که‌جامعه»
« بشری برای تامین خوشبختی کامل خود در زندگانی عادت خودرا »
« درطرز تغذیه عوض کرده است و غذاهائی‌را مصرف بکند که تنهااز»
«داخل شکم دفع نشود بلکه درتمام بدن‌جذب‌شده جزء مکمل دستگاه»
« تن شود .»

حقیقت این‌است هرغذائی که شخص میخورد باید طوری باشد که غده‌های بدن را تقویت کند و اخلاق ووجود آدمی را بسوی کمال‌رهبری کند چه شخصیت اشخاص وخوب و بدآنها بستگی تام به‌فعالیت غده‌های بدن دارد.

خوب‌کارکردن غده‌های بدن‌است که درخشندگی نورچشم ، لطافت خنده و تبسم ، قدرت فکر واراده وسرعت انتقال و تصمیم و نیرومندی تن ، اخلاق، احساسات ، آهنگ‌صدا را بنحوی که دلپذیر باشد ایجاد کرده وشخص را فردی کامل وخوشبخت میسازد .

تأثیر غده‌ها درتندرستی

غده‌ها ازچه‌تشکیل شده‌است؟

غده‌ها از مواد سفیده‌ای تشکیل شده و در بدن ترشحی میکنند که همان هورمونهاست و این هورمونها هم ازموادسفیده‌ای ترکیب‌یافته ومایه نشاط و جوانی است .

هورمونها بطور مستقیم واردگردش خون شده و فعالیت شیمیائی بدن را اداره میکنند نقص وکمبود یکی ازمواد سفیده‌ای میتواند مانع

اعمال غددی بدن شده و پیری پیش‌رس را برتن آدمی غالب گرداند بهمین‌جهت است که مقدار کافی املاح معدنی و ویتامین‌ها برای حفظ و نگهداری تعادل عمل غده‌ها لازم وضروری است و این برحسب‌تصادف‌و اتفاق نیست که موجودات خوشبخت وخوشحال وخوشبین زیاد عمرمیکنند و یك‌زندگانی کاملا سعادت‌آمیزی دارند. و برعکس اشخاص افسرده ، حسود ، عیبجو وبدبین، زندگانی پریشان وزاری‌دارند؛ تمام این‌سعادت وخوشبختی و یا آن شقاوت و بدبختی نتیجهٔ طبیعی عمل‌غده‌های آنهاست غده‌های بدن باید مرتب وهم‌آهنك کار کنند وآن‌هم بسته بآنست که غذای کافی ولازم را باین‌غده‌ها برسانیم .

سنفونی حیات وسلامت

علم‌غده‌شناسی یك‌علم‌کاملی شده است که‌بسیاری از دانشمندان وقت خود را صرف فرا گرفتن آن کرده و کتابهای زیادی در این موضوع نوشته‌اند .

بعقیدهٔ من اگرغده‌های داخلی بدن‌خوب‌کار کنند و ترشح هورمون آنها کافی باشد ؛ این هم‌آهنگی غدد ، سنفونی هورمونهــا را بوجود خواهد آورد که در نتیجه حیات و سلامتی تا دورترین سلولهای بدن خواهد رسید .

«پیوندورونوف» این حقیقت‌را بثبوت‌رسانیده که تمام غده‌های داخلی بدن بیکدیگر پیوستگی دارند و عمل هرکدام از آنها مؤثر در دیگری‌است وبهمین‌علت‌است که پیونددانشمند روسی «ورونوف» سلامتی کامل بدن‌را تامین‌میکند .

پزشگان و کسانیکه دربارهٔ عمل غده ها مشغول بررسی ومطالعه هستند غده‌های نخامی وتیروئید وتناسلی را موردتوجه قرارداده‌اندولی بنظرمن‌لازم است که بررسی مختصری در بارهٔ تمام غده های بدن بکنیم و اینك دراینجا کیفیت وجود و عمل یکایك آنها رابرایتان‌شرح‌میدهم:

غده نخامی چه‌عملی در بدن انجام میدهد ؟

غدهٔ نخامی یا غده زیرمغز که وزن‌آن فقطشش دهم گرم است درست درعقب بینی‌وزیر مغزقرار گرفته‌است .

باوجود وزن‌کم وجثه کوچکی که غده زیر مغز دارد بنام اداره کننده سیستم غددی تمام بدن

نیز معروف شده است زیرا این عضو کوچك وحقیر دوازده نوع هورمون ازخودترشح میکندکه وجودآن هورمونها برای سلامتی بدن وعمل مرتب سایرغدد لازم وضروری است.

یکی ازاین هورمونها کمك به رشد ونمو استخوانها وبافته های بدن میکند و هورمون تناسلی، فعالیت تخم دانهارا تحریك و افزایش میدهد همچنین غده نخامی یا زیر مغز غدهٔ تیروئید و غده لوزالمعده را که انسولین طبیعی دربدن تهیه میکنند تحت کنترل و اداره خود قرارمیدهد وهمینطور درتشکیل چربی وجائی که بایدآن چربی بمصرف برسدنظارت وکنترل دارد.

عوارضی که برغدهٔ نخامی چیره میشود چیست ؟

یکی از عوارضی که برغدهٔ نخامی چیره شده واز فعالیت سالم و طبیعی آن جلوگیری میکنند پیدا شدن چربی زائد در اطراف سینه و روی شکم است که مردان را دچار حالات زنانه میکنند و زنان را بحالت واخلاق مردانه درمیآورد !..

اختلال غدهٔ زیر مغز درمردان باعث کم شدن حجم غدهٔ تناسلی آنها شده وشوق جنسی را درآنان تقلیل میدهد و باین ترتیب چنین اشخاصی درجنایت نسبت به غده های خود مقصر و مجرم هستند و حالتی که بآنها دست میدهد نشانهٔ یك بیقیدی است که بدست خود مرتکب آن شده اند یعنی طی سالیان دراز مقدارزیادی مواد چربی ونشاسته ای را بلعیده و غده ها را بتلاش وزحمت انداخته اند تااینکه غدد ، مخصوصا غدهٔ نخامی ضعیف ورنجورشده وازفعالیت طبیعی وسالم خود بازایستاده است .

چارهٔ منحصر بفرد

وحالا بااین پیش آمد بعقیدهٔ من چارهٔ منحصر بفرد این است که اینگونه اشخاص با پیروی از یك رژیم غذائی موزون ومتعادل میتوانند توده های چربی را از تن خود دور کرده و غده های بدن خود را بفعالیت طبیعی وادارند .

دکتر «نیوبورك» یکی از استادان دانشگاه میشیگان بتجربه ثابت کرده است اگر اشخاصی که تن شان پراز پیه وچربی شده و دچاراختلال غددی گردیده اندوحتی چاق ترین اشخاص دنیا، اگر رژیم غذائی بگیرند

بزودی وزن بدن آنها باندازهٔ طبیعی میرسد ودیگر احتیاجی بمعالجهٔ غدد خود ندارند. اشخاص چاق و تنومندی که اززور چاقی بتنك آمده وعذاب میکشند و شکایت دارند که چاقی آنها دراثر اختلال غدد آنهاست ولی درهمان‌حال پشقاب غذای خودرا از خوراکهای چرب و سنگین پر کرده و می بلعند عذری بدتراز گناه دارند زیرا اگر خیال میکنند با تزریق چند آمپول که برای معالجه غده آنها لازم است ، معالجه خواهند شد تصور باطلی است زیرا بفرض اینکه با تزریق این آمپولها غدهٔ آنها معالجه شود چاقی وتنومندی آنها بجای خود باقی مانده و اسباب‌زحمت و عذاب‌آنها خواهد بود زیرا این‌آمپولها درد چاقی را علاج نمیکنند و کمترین اثری برآن ندارد وتنها شرط معالجهٔ چاقی پیروی از یك‌رژیم غذائی علمی‌است

درزنان اگرغدهٔ زیرمغز خوب کارنکند عمل‌تخمدانها رامختل کرده و یائسگی پیش‌رس را بوجود خواهدآورد .

دراینجا ذکراین نکتهٔ جالب، ضروری‌است که اگر عمل‌غدهٔ‌تیروئید دچار اختلال شود برعکس غدهٔ نخامی، باعث عقب‌افتادگی‌دوره‌یائسگی خواهد شد .

برای‌تقویت‌غدهٔ نخامی چه‌غذاهائی بخوریم؟

پس اکنونکه باهمیت وتاثیر عمل‌طبیعی و سالم غدهٔ نخامی پی‌بردید لابد میپرسید چه غذائی بخوریم تا این غده تقویت شود وسلامتی‌خودرا حفظ کنند ؟

غذاهائی که برای تقویت این غده لازم است آنهائیست که در درجهٔ اول دارای مواد سفیده‌ای کامل باشند مثل گوشت تخم‌مرغ ، پنیر ، سیر مقوی و بار در همان درجه دارای املاح منگنز باشند و این املاح درجوانهٔ گندم که پراز ویتامین(E) است وغدهٔ‌نخامی بیش‌از سایر غدد باین ویتامین نیازمند است وجود دارد و خلاصه تمام غذاهائی که دارای ویتامین‌های (ب) میباشد و بهترین منبع طبیعی آنها ماست ، جوانهٔ گندم و مخمر آب جو است برای تقویت غدهٔ نخامی ضروری‌است

غدهٔ تیروئید اگر فاسد ویاقطع شود جوان را پیر خواهد کرد

غدهٔ تیروئید درجلو گلو وروی حنجره قرار گرفته و اسم دیگرآن غده حافظ است و این اسم کاملا با وظیفه‌ای که این غده انجام میدهد تطبیق میکندزیرا تیروئید درمحل تقاطع مراکز روحی و جسمی بدن قرار گرفته و مایعی که ترشح میکند وارد جریان خون شده و بتمام اعضاء بدن میرسد

اگر غدهٔ تیروئید دربدن جوانی فاسد شده وازبین برود ویا بوسیله جراحی قطع گردد بزودی آن جوان تمام مظاهر جوانی را از دست داده وبصورت پیری ازکارافتاده تغییرشکل خواهدداد

دکتر گریل یکی ار کسانی است که بیش از همهٔ دانشمندان دربارهٔ اهمیت غده تیروئید مطالعه و بررسی کرده واین موضوع را کشف نموده که فعالیت و تولید نسل بسته به هورمونهائی است که غدهٔ تیروئید ترشح میکنند .

اگر غدهٔ تیروئید ضعیف و یا تنبل باشد غده‌های تناسلی راخواب میکند ولی اگر برعکس، آن‌غده فعالیت داشته و هورمون کافی ترشح کنند غده‌های تناسلی نیز بکار وفعالیت میافتند .

کسانیکه مانند دون‌ژوان‌قهرمان عشق بازی وعیاشی‌هستندو کتابها و روزنامه‌هاداستانهاازآنان مینویسنددارای غده‌های‌تیروئیدی‌فوق‌العاده فعال هستند و برعکس عاشقان محروم و افسرده دارای غدهٔ تیروئیدی تنبلی میباشند.

یکی از کارهای مهم تیروئید

یکی از کارهای مهم غدهٔ تیروئید در بدن که میتوان آنرا مهمترین اعمال آن دانست احتراق مواد چربی است و اگر غده تیروئید مختل‌شود و خوب کار نکند برعکس غدهٔ نخامی که فقط چربی‌درسینه‌وشکم‌جمع میشود درهمه اعضای بدن پیه وچربی‌توده وانبوه میگردد

هورمونی که ازغدهٔ تیروئید ترشح میکند ومتابولیسم بدن‌رامرتب کرده واحتراق چربی راکنترل مینماید بنام تیروکسین نامیده میشود و

این هورمون از مواد یودی تشکیل یافته و احتیاج زیادی به ید دارد و اگر ید در بدن کم شود تولید بیماریهائی از گواتر ساده تامیکسودم میکند .

قسمتی از امراض روحی وهمچنین اختلال حافظه واحتیاج دائم بخواب عوامل کامل تغذیه بد وناقص ازلحاظ غده تیروئید است .

سرچشمهٔ زیبائی در کجاست ؟

غده تیروئید اعمال مهمی را بعهده دارد و انجام میدهد وبهمین جهت است که دانشمندان سرچشمه زیبائی ،رادرخوب کار کردن این غده دانسته اند . اگر کسی بخواهد مو هایش برق و جلای طبیعی داشته وهیچوقت نریزد وناخن هایش محکم وقشنگ باشد ورنگ پوستش لطافت ودرخشندگی داشته باشدباید بخوب کار کردن غده تیروئید خود توجه کندواین سرچشمهٔ زیبائی راحفظ وحراست نماید .

برای خوب کار کردن این غده ودرنتیجه حفظ و حراست سرچشمه زیبائی دربدن باید بکیفیت تغذیه توجه کرد زیرااگرغذای ناموزون و نا معتدلی مصرف شود بزودی روی این غده حساس اثر کرده و آثار زننده ای از خود بر روی مو و ناخن و رنگ پوست به ظهور خواهد رسانید .

اختلال و بیماری غده تیروئید بیش ازهمه برروی اعصاب اثر کرده و حالت عصبانیت شدیدی ایجادمیکند که اگر دیر بچاره افتند عواقب وخیمی راببارخواهدآورد .

خوشبختانه امروزاطلاعات و معلومات ما دربارهٔ عمل این غده و اختلالاتی که برآن چیره میشود زیاد است درگذشته بسیاری از بیماریهای غده تیروئید راغیرقابل علاج میدانستند ولی امروز بآسانی میتوان آنرابا اصول جدیدمعالجه ومداوا کرد.

ید، غذای اصلی غدهٔ تیروئیداست

برای اینکه غدهٔ تیروئید بآسانی وبطورطبیعی کار کند قبل از هرچیز باید ذخیرهٔ مرتب و کافی یدی آن را تامین وفراهم کرد زیرااین غده بدون‌وجود این‌ماده نمیتواند کار کندودرنتیجه زودخسته‌ورنجور شده وپیری پیش ازوقت ماراازپادرمیآورد !

اگر باندازه کافی ید ببدن ما نرسد عضلات ما شل وسست میشود، مغز ماروز بروز ضعیف وتنبل میگردد و بهیچ چیزعشق وعلاقه پیدامیکنیم ورفته رفته خرف وابله میشویم ودائما ازسرماشکایت کرده ومیلرزیم.

« دکتر روسل ویلدر » پزشك موسسه مایو درامریکا عده ای از مردان وزنان راتحت آزمایش قرارداده واز غذای آنها ویتامین (ب ۱) راکم کرده وبعدازچندی در کیفیت حالت ووضع مزاجی آنان دقیق شده و کشف کرده است که با کم کردن ویتامین (ب ۱) ازغذای این اشخاص فعالیت غده تیروئیدآنان روبکاهش گذاشته ومتابولیسم آنها پائین آمده است وبعد که بآنها (جوهر تیروئید) خورانده است دیده است که این ماده تاوقتی ویتامین (ب۱) بآنها داده نشود دربکارانداختن طبیعی غده تیروئید هیچگونه اثری ندارد وهمینکه ویتامین (ب۱) خالص رابآنها داده است تیروئیدآنهابکارافتاده وسلامتی آنان اعاده شده است

بطور قطع هم اکنون بسیاری ازبیماران که دچاراختلال تیروئید شده اند اگر بجای جوهر تیروئید ویتامین (ب ۱) مصرف نمایند بزودی تمام آن اختلالات برطرف شده وسلامتی مجدد خودرا بدست خواهندآورد زیرابکرات اینموضوع بمرحله آزمایش وعمل گذاشته شده و نتایج مثبت و قطعی ازآن بدست آمده است.

چه غذا هائی باید مصرف کرد؟

دراینجا شاید بپرسید که برای سلامتی بدن وخوب کارکردن غده تیروئید چه غذاهائی راباید مصرف کرد تا موادی که برای آن لازم است دارا باشد غذاهای اصلی که برای سلامتی و خوب کارکردن تیروئید باید مصرف کرد در درجه اول غذا هائی است که دارای مواد سفیده‌ای کامل باشد مثل گوشت، تخم مرغ ، پنیر و شیرمقوی و همچنین غذا هائی که دارای مقدارکامل ید باشد مثل میگوبا ملخ دریائی ، صدف، ماهی آزاد، ترب وتربچه ، گوجه فرنگی ، شاهی آبی و روغن کبد ماهی ونمك نباتی مخلوط باید

همچنین غذاهائی که دارای انواع ویتامین های (ب) هستند از قبیل مخمرآب جو، جوانه گندم ، ماست ، ملاس سیاه مصرف کنید برای نمك طعام نمك یددارمخصوصا نمك نباتی مخلوط باید را تهیه نمائید تا باین

وسیله دردوران عمردرازوطولانی خود جوان مانده وشاداب و با نشاط زندگانی کنید .

غده های ورای تیروئید

غدهٔ های ورای تیروئید یا پاراتیروئید چهار غده کوچکی هستند که در طرفین غده تیروئید قرار گرفته اند ووزن تمام آنها فقط نیم گرم استولی چون اعمال مهمی در بدن ما انجام میدهند اینست که جلب توجه مـا را کرده و من در اینجا اهمیت کار آن را بـرایتان شرح میدهم :

غده های پاراتیروئید در بدن حافظ تهیه و پخش کلسیم هستند وازجائی این کلسیم رااستخراج کرده وبه جائی که لازم است میرسانند و خلاصه سوراخی راباز کرده ومنبع کلسیم را از آن خارج میکنند وسوراخ دیگری رابسته ومواد کلسیمی رادرآنجامحفوظ نگهمیدارد.

اگرمقدار کلسیم خون کم شود فورا بیماری گریپ و زکام وآسم و ضعف و بیماری عضلات بمادست میدهدواگرمقدار کلسیم وفوسفوردرخون بینهایت کم شود بیماری عصبانیت مزمن بروجود ماغلبه مییابد پس برای حفظ وآرامش اعصاب وسلامتی کامل بدن بایدخون ما ذخیرهٔ کافی کلسیم داشته باشد .

کوچك ولی فوق العاده مهم ومؤثر

چون غده های پاراتیروئیدکه بی اندازه کوچك وسبك ورن هستند این وظیفه سنگین ومهم رابعهده دارند باید غذای کافی بآنهارسانید. پس در غذای خود ازمواد کلسیم داخل کنید وغذا هائی مصرف نمائیدکه دارای مقدار کافی ازمواد کلسیم باشد و دراین مورد سیر مقوی و پنیر بهترین غذای طبیعی است که سرشار از کلسیم میباشد .

قرص کلسیم مخلوط باویتامین د مصرف کنید زیراکلسیم اگر بدون ویتامین د مصرف شود بدن آنرا هضم و جذب نمیکند فراموش نکنید که آفتاب بهترین منبع طبیعی و قوی ویتامین د است و در آینده راجع به حمام آفتاب واینکه چگونه باید ازآن استفاده کرد بتفصیل برایتان شرح خواهم داد .

غده‌های فوق کلیه چه‌عملی میکنند؟

غده‌های فوق کلیه دو تا هستند و هریك از این دو غده درحدود پانزده گرم یعنی سه مثقال‌وزن دارند وبشکل کلاهی برروی کلیه‌ها قرار گرفته‌اند غده‌های فوق کلیوی هورمونی بنام آدرنالین تولید میکنند وبنام غده‌های آدرنال‌هم معروف میباشند .

وقتی انسان درمقابل یك‌حادثه وحشتناك خود را باخت ومتاثرشد هورمون آدرنالین وارد خون میشود و قوای ما را درمقابل اثرات شوم آن حادثه حفظ میکنند اگر این غدد خوب کار نکنند و در برابر اثرات شوك ، هورمون آدرنالین باندازهٔ کافی وارد خون‌نسازد بزودی‌یك‌حالت ضعف و سستی ما را فرا خواهد گرفت و نخواهیم توانست در مقابل مصائب ناگوار و شوم و غیر مترقبه و وادث زندگانی پایداری و مقاومت نمائیم .

بطور خلاصه باید بگوییم غدد فوق‌کلیوی توانائی دارند از سموم خطرناکی که در بدن تولید میشودجلوگیری کرده وآثارآنرا خنثی‌سازند باوجوداینکه علم و دانش پزشکی تاکنون موفق نشده است‌تمام‌پرده‌ها را ببالا افکند و اسرار کار این غددرا فاش کند و ما تاکنون به تمام رموز کار آن آگاهی نیافته‌ایم با اینحال ماميدانيم، نیکوتین و سرب و مواد شیمیائی دیگری،مضر بحال این‌غدد هستند وهم چنین غذائی که ازجهت‌موادمغذی وجذب‌شدنی موزون ومتعادل نباشدبطورقطع آثارشومی را نسبت به‌سلامت این‌غدد دربردارد.

من وشما بسیاری ازاشخاص را دیده‌ایم ومی‌بینیم که‌هنوزدرمراحل جوانی‌هستندوسن‌وسالی برآنها نگذشته است که موهای‌سرشان‌خاکستری وبقول معروف فلفل‌نمکی میشود این‌سفیدی موی بیموقع دراین اشخاص علامتی‌از بدکار کردن غدد فوق‌کلیوی دربدن‌آنهاست.

پس برای حفظ سلامتی غده‌های فوق کلیوی باید بغذای خودمان حداکثر مواد سفیده‌ای و بمقدارکافی نمك وهم‌چنین ویتامین‌های (آ) و (ث) ومخصوصاً تمام ویتامین‌های دسته ب را وارد کنیم زیرا ویتامین‌ب در دفع سموم و ویتامین(آ) درجلوگیری ازاحتقان‌خون و ویتامین‌های‌ب برای تولید آدرنالین تاثیر بسیارمهمی درغدد فوق‌کلیوی دارند .

غدهٔ لوزالمعده چه‌میکند ؟

غده لوزالمعده هورمونی میسازد که بنام انسولین معروف است و این انسولین ، قند و گلیکوژن Glycogène یا نشاسته حیوانی‌را هضم‌وذخیره کرده واحتیاج بدن را رفع میکند یعنی وسیله میشود تابدن بتواند باندازه کافی قندرا جمع وذخیره کند.

وقتی غده لوزالمعده خسته‌شود ویا اختلالی یافته وبیمار گردددیگر نمیتواند ترشح انسولین بکند درنتیجه قندوارد خون شده ودفع میگردد وتولید بیماری دیابت یاقند میکند .

این غده حیاتی ومهم که بشکل حوسه‌ای است چندین سانتیمترطول دارد و در وسط حفره شکم واقع شده است و علاوه‌بر ترشح هورمون انسولین مواد حلاله‌ای Enzymes تولید میکند که آن موادرا بقسمت فوقانی روده بزرك رسانیده و در تسهیل هضم و تحلیل مواد سفیده ای وموادچربی وقندونشاسته کمك موثری مینماید .

بااینکه هنوز بطوردقیق‌وکامل‌علت یا علتهای بیماری قندرا نمیدانیم ولی میدانیم که اسراف وزیاده روی در مصرف مواد قندی وچربی غده لوزالمعده‌را ازکار انداخته و از ترشح وتولید انسولین جلوگیری میکند مقدارکافی‌تمام ویتامین های ب غذایی‌است که برای تقویت وبکارانداختن غده لوزالمعده وساختن انسولین طبیعی کمك میکنند .

پس موادی که دارای ویتامین ب میباشد باید درغذای روزانه خود وارد کنیم واین مواد عبارت از ماست ، جوانهٔ گندم و مخمرآب جو است که هرروزیك فنجان کوچك جوانهٔ گندم ویك قاشق پرسرب خوری مخمر آبجو اگر بشکل گرد باشد باید مصرف کرد ، زیرا این دوغذا هیچگونه مواد نشاسته‌ای‌ندارد ومیتواند بخوبی کسالت بیمارانی‌راکه‌مبتلا به بیماری قند ودیابت هستند درمان کرده وشفا دهد .

نیروی جنسی

کسی که قوه جنسی ندارد قوای زندگانی ندارد

والت ویتمان Walt Whitman گفته است کسی که قوهٔ جنسی نداردقوای زندگانی ندارد.

در حقیقت هم محال است اهمیت قوه جنسی و یك زندگانی معتدل تناسلی‌را انکارکنیم ولی باوجود این بسیاری ازاشخاص میتوانند درك کنند و بفهمند که غده‌های تناسلی اعمال دیگری‌هم دربدن انجام میدهندکه سلامتی ونشاط زندگانی را دربردارد.

دکتر استیناخ اتریشی میگوید:

غده‌های تناسلی‌درزن ومرد، دوعمل‌مشخص ومتفاوت انجام میدهند که یکی داخلی است ودیگری خارجی.

عمل‌خارجی‌غده‌های تناسلی‌زن ویامرد تولید وترشح مایع‌وهورمون هائی‌است که همه میدانند برای تولید مثل بکار میرود ولی‌عمل داخلی‌غده های تناسلی مربوط بنشاط وسرزندگی بدن ماست و ادامهٔ این نشاط و سرزندگی است که درنیمهٔ دوم عمر ما موجبات خوشبختی و سعادت ما را فراهم میاورد.

پیوند دکتر استیناخ چیست؟

دکتر استیناخ این اصل مسلم را مورد توجه قرار داده ونسبت به بیماران سالخورده خود بمرحله اجرا گذاشته است واجرای این‌اصل نه‌تنهادراتریش بلکه درسرتاسرجهان انقلابی برپانموده‌وطرفداران بسیاری پیداکرده است.

عمل دکتر استیناخ که بنام خودش معروف شده واجرای آن نسبت بمردان بسیار ساده وآسان میباشد عبارت از بستن‌کامل مجرائی است که معروف به (کانال ناقل منی) میباشد تا باین وسیله مسیر ترشحات را از مجرای اصلی‌خود منحرف کرده وبداخل بدن برساند تابمصرف ازدیاد قوا ونشاط بدن برسد

عمل جراحی دکـتر استیناخ بیش از بیست دقیقه طول نمیکشد و بسیاری از سالخوردگان که تحت این عمل جراحی قرارگرفته‌اند پس از آن ، درحـال عمومی خود تغییرات محسوسی دیده و خود را با نشاط و جوان یافته‌اند .

باوجود اینکه ازاصل‌عمل جراحی دکترا‌ستیناخ برایتان شرح دادم بیش از این وارد کیفیت عمل‌آن نمیشوم و تشریح جزئیات وکیفیت آنرا بعهده‌پزشکان متخصص‌میگذارم ودرمقابل وسیله مطمئنی‌راکه برای حفظ سلامتی‌غده های تناسلی لازمست شرح میدهم .

وسیلهٔ مطمئن

این وسیله مطمئن‌و قطعی ، رژیم وکیفیت تغـذیه ما ازجهت مواد غذائی‌لازم‌است تاکاملا وبخوبی از سلامتی وکارغده های تناسلی مثل‌سلامتی وکارسایر غده های بدن حفاظت ونگاهداری بکنند .

وقتی‌اختلالات تغذیه وجذب مواد غذائی برطرف شود حالت عمومی بدن رو ببهبود گذاشته و نشاط وسرزندگی دوباره پیدا میشود و شخص احساس میکندکـه قوای تناسلی اوهم بفعالیت افتـاده است را بایـد فراموش کنیم که سلامتی غده ها بستگی تمام بذخیره‌کامل مواد سفیده‌ای وویتامین‌های آ و ث و E وتمام ویتامین‌های دسته ب مخصوصا آسیدهای پانتوتنیك وپارا آمینو بنزوئیك وفولیك دارد

مردم بلغارستان عمر طولانی میکنند وتاپایان عمر دراز وطولانی خویش از قوای جنسی کامل برخوردارند علت این طول عمر و بقای قوه جنسی وتناسلی آنان مربوط به‌عادت آنهاست کـه بنابر این عادت جزء غذاهای روزانه خویش ماست زیاد میخورند .

ماست غذای‌طول عمر وبقای جوانی‌است

ماست غذای‌گرانبهائی میباشد ودارای باسیل های مفیدی است که وقتی وارد معده وروده ها شد این باسیل‌ها، ویتامین های ب را در جدار روده بزرك جمع کرده وبمصرف بدن‌میرساند

اما درباره ویتامین آ کـه برای سلامتی تخمدانها ضروری است باید بگویم که این ویتامین دورهٔ قاعدگی را درخانمها مرتب میکند وویتامین E هم برای تولید منی لازم است .

نقص و کمبود یکی از ویتامین های دسته ب باعث ضعف و اختلال عمومی غده های تناسلی میشود ومخصوصاً وقتی ویتامین ب اسیدپانتوتنیك در غذا نباشد و به بدن نرسد اختلال غده ها شدید و سریع شده و بهمین ترتیب اگر به بدن باندازه کافی آهن یا ویتامین ث نرسد فعالیت جنسی رو به تقلیل خواهد رفت .

هم‌چنین ویتامین E تاثیر مهمی برروی غده‌های تناسلی دارد و نقص آن اشتهای جنسی را از بین‌برده ودرمردان موجب عقیم‌شدن کامل میگردد.

زنانیکه تخمدانهایشان بخوبی کار نمیکنند بعد از چهل سالگی طبقه‌ای پیه وچربی در ناحیه سینه ورانهایشان جمع میشودکه اگر بخواهند خود را معالجه کنند علاوه برمعالجه غددی باید ازرژیم‌لاغری که بعدها برایتان شرح خواهم داد پیروی کنند .

نگرانی و عصبانیت مردان سالخورده

مردان، مخصوصا مردانی که پا به سالخوردگی گذاشته‌اند اغلب اضطراب واندوهی درخود احساس میکنند که سرچشمه‌وعلت اصلی آن ناتوانی جنسی است. این حالت نگرانی و اندوه همیشگی آنان و هم چنین فشار اعصابی که در خود حس میکنند درنتیجه قلت و کمبود ویتامین‌ب بوجود میآید همچنین بسیاری از مردان درمسائل جنسی دارای معلومات سطحی وناقص و اشتباهی هستند که خود همین موضوع یکی از علل بزرك نگرانی وعصبانیت دائمی آنها میشود زیرا بسیاری از آنان تصور میکنند که یك حیات پرفعالیت‌جنسی مخصوص دوران جوانی است وهرکس پا بسن گذاشت بایدآن دوران پرجوش وخروش راوداع گوید و حال‌آنکه برخلاف تصور این دسته ازمردان، آمار زشکی دقیقی که برداشته شده مسلم میکند که میل به‌مغازبت وتوانائی جنسی و تولید منی تا سالیان دراز میتوانند دوام داشته‌باشد

محرومیت ازفعالیت جنسی نتیجه عوارض عصبی وبی‌میلی و پرهیز اجباری است.

میل‌واحساس جنسی

بطورخلاصه باید بگویم که احتیاج جنسی بستگی بقدرت و سلامت جسمی و عصبی هرکس دارد و بطور محقق میتوان طریقه‌ای را تعیین کرد که هرکس طبق‌آن در زندگی جنسی ابراز فعالیت

کند، میل و احساس جنسی بسته بتولید و ترشح مایعات داخلی غدد تناسلی است که آن غده‌ها ترشحات خود را در خون پخش میکنند مقدار این ترشحات بسته بمواد جذب‌شدنی و قابل هضمی است که خورده میشود و آن مواد برای حفظ سلامتی تخمدانها و بیضه‌ها لازمست اشخاصی که مجبور میشوند غذای غیرمقوی بخورند اقرار میکنند که احساس جنسی در آنها رفته‌رفته ضعیف‌شده و بخواب میرود.

این موضوع بارها در اردوگاه اسیران جنگی کـه از لحاظ غذای مقوی در تنگنا و مضیقه بوده‌اند بثبوت رسیده است.

حیواناتی که در آزمایشگاه تحت امتحان قرار گرفته‌اند نیز این نکته را بثبوت رسانده‌اند که اگر غذای آنها را از لحاظ مواد سفیده‌ای و مخصوصا چند اسیدامینه کم کنند بزودی احساس تناسلی آنها ضعیف شده وجفتگیری آنها متوقف میماند و بهمین حیوانات اگر پس از آن غذاهائی که از لحاظ مواد سفیده‌ای کامل وغنی باشد بدهند بزودی آن حیوانات پژمرده و مایوس، نیرو و توانائی جنسی پیدا کرده وجفتگیری خود را آغاز میکنند.

اگر یکی از غده‌های شما خوب کار نکرد

هروقت یکی از غده‌های شما خوب کار نکنند فوراً خودتان را بیک رژیم غذائی که از لحاظ تمام مواد غذائی و جذب‌شدنی کامل باشد عادت دهید برای تهیه واجرای برنامه این رژیم غذائی از نسخه‌های طول عمر که در گذشته مقداری از آنرا برای شما شرح دادم و بعداز این نیز به تفصیل برایتان خواهم گفت استفاده کنید زیرا همینکه شما از یك رژیم غذائی کامل پیروی کنید اختلالات غددی بزودی برطرف میشود.

امروز درسایه مجموع معرفت وشناسائی که نسبت به ماده غده بدست آورده‌ایم و بکمك جوهرغدد که طبق اصول علمی استخراج وتهیه میشود پزشك معالج شما میتواند ضعف و بی‌نظمی غده‌های بدنتان را برطرف کرده وشما را جوان و با نشاط کند.

غذای مغذی، عامل قدرت و نیروی جنسی است

پس این تجاربی که در روی انسان وحیوان بعمل آمده نمیتوان اهمیت غذائی را که دارای مواد مغذی از هرجهت است ودرحفظ توانائی جنسی اثر زیادی دارد نادیده گرفت و با بی‌اعتنائی بآن نگریست.

درجنس نرحیوانات، نقص و کمبود یکی از اسیدهای

امینه مثلا ارژینین Argin ine تولید عقیم شدن میکنند همچنین بنا بهتجربیات و آزمایشهائی که برروی مردهای‌جوان شده این‌نکته به‌ثبوت رسیده است که اگر ارژینین دربدن‌آنها کم شود ومثلا درعرض یکهفته به‌آنهاغذائی‌داده شود که‌فاقد این‌ماده باشد بزودی تولید منی‌در آنها متوقف‌میگردد.

دکتر رینولدرزود کترماکومبردرموضوع‌احساس‌جنسی‌تجربه کرده‌اند که اگر کلسیم بدن کم‌شودمیل‌جنسی‌متوقف‌شده وچون کمبودموادسفیده‌ای تولید منی راکم‌مینماید. همچنین کمبودویتامین آ میتواند علت عقیم شدن کامل واختلالات‌جنسی بشود واگر کمبودآن بمرحله شدت‌برسد بکلی‌میل جنسی ازبین‌خواهد رفت .

آفت چاقی

آیا شما چاق هستید ؟

بعد ازالکلیها ، بدون شك‌اشخاص پرخورعذر بدتر ازگناه دارند ودرحقیقت بجای‌آنکه اشخاص چاق وتنومندرا مورد سرزنش‌وملامت‌قراردهند خودشان رامسخره کرده ومورد سرزنش‌وملامت قرارمیدهند و بقدری این‌کاررا ادامه‌میدهند تا بمیرند.

الکلیها سم را بشکل‌مواد نشاسته ئی غیر قابل جذب که در الکل فراوان وجود دارد بلع میکنند و اشخاص پرخور هیدرات دو کربن مواد نشاسته‌ئی‌را بصورت غذاهای نشاسته دار و قندی جذب نشدنی وارد بدن خود مینمایند .

درعصرما از الکلیهای بیچاره وخطراتی که موجه آنانست زیاد بحث‌وگفتگو میشود و برای رهائی آنان از چنگال این بیماری وحشتناك کوشش فراوان بکار میرود ولی اغلب آنها نمیتوانند ارادهٔ خود را قوی کرده وخودرا ازاین عادت شکوهیده منصرف سازند وبیشتر ترك عادت‌را از امروز بفردا موکول کرده و از عواقب نوشیدن سم الکل خود را غافل میسازند !!

خطراتی که متوجه پرخورهاست کمتر ازخطراتی نیست که گریبانگیر الکلی هاست ولی از پرخورها زیاد صحبت و گفتگوئی در بین نیست زیرا آنها افتضاح‌عمومی برپا نمیکنند یعنی‌خانوادهٔ خودرا سرافکنده نمیسازند، مثل مستان باماموررین پلیس‌دست بیقه‌نشده وشبها را درزندانهای کلانتری بسر نمیبرند. ولی از طرف دیگرمثل مستان روز بروز خود را فرسوده کرده نیرو ونشاط زندگی را برباد میدهند و در جوانی خود را بصورت پیران ازکارافتاده وبد هیکل درمیآورند؛ درحالیکه ممکن است سنی از آنهانگذشته‌وبیش ازثلث عمرخودرانکرده باشند چه مشگل استاشخاصی که بجای یك چانه : سه چانه برروی غبغبشان افتاده وسی یاچهل کیلوپیه وچربی اضافه دارند؛ بتوانند هیکلی متناسب و شکیل داشته‌وبراحتی و و آسانی چابك و چالاك حرکت کنند و دوران عمر طبیعی خـود را به پایان برسانند .

اشخاص پرخور عمرخود را کوتاه میکنند

طبق آماری که شرکت های بیمه عمـر درباره اشخاص مختلف برداشته اند و همگی آنرا قبول دارند :

اشخاص پرخور عمر خودراکوتاه میکنند زیراهر گره‌ای که دردور کمر به نسبت دورسینه زیاد شود یکسال ازعمرآدمی راکم خواهدکرد چه اندازه دور کمروسینه هرکس بایدمساوی باشد .

درحال حاضر، در تمام کشور های مترقی ، ملیونها نفرمردمی که پرخوری میکنند یك پیری‌زودرس وپرنکبتی رابرای خود فراهم‌میآورند که دوران‌آن پراست ازبیماریهای جسمی که باین وسیله باقدمهای بلند بسوی‌گورخود میشتابند وسعادت زندگانی خود و خانواده شان را تباه کرده وبهترین سالهای خوشبختی وپرثمر حیات خودرا برباد میدهند .

عقیده من‌این جنون پرخوری وشکم پرستی دردنیای متمدن‌امروز بصورت یك بلای عمومی در آمده است کـه خطر اجتماعی آن متوجه همه میباشد .

چرا اینقدر اشخاص پرخوری کرده ودرپیری به پرخوردن حریص تر می شوند .

اگر بخواهیم جواب این سئوال را بدهم باید بگویم که ایـن

پر خوری در درجه اول علت آن عادت است و در درجه دوم داشتن علم بی عمل !.

چرا غریزه‌خوردن قوی وتحریك میشود ؟

انسان همین که‌از مادر متولد میشود غریزه‌خوردن دراووجود داردوهمین غریزه است که وقتی گرسنه میشودگریه میکند وشیرمیطلبد و اگر سیر شود آرام میگـردد. خلاصه باین ترتیب بشر از آغاز زندگی خویش ازخوردن لذتی احساس میکندکه تازنده استآنرا فراموش نمیکند وشاید بعدها لذات دیگری بمذاق او خوشترآمده ولذت خوردن را در عقب سر بگذارد ولی اشخاصی که پیر میشوند لذات دیگرآنها کم شده وبرعکس لذت خوردن درآنها قوی‌تر میگردد زیراآنها دیگرازلذات جوانی چیزی جزخوردن‌نمی فهمند بهمین جهت تمـام فکر و حواس آنهـا متوجه غذا شده و بـا حرص و ولع زیادی غذا میخورند و باین ترتیب به پرخوری که عیب کشنده ای‌است عادت میکنند.

زبان حال این اشخاص که جزخوردن بچیزدیگری نمی اندیشندااین است که چرانخوریم زیرا خوردن تنها لذتی است که هیچ گناهی ندارد و ضرری نمیرساند.

این پرخوران و شکم پرستان خیال میکنند که خوردن وسیله ای است‌برای رفع کسالت وتسلیتی‌است که وقتی خودرا‌بدبخت وناکام میدانند بآنوسیله تشویش خاطرخودراتسکین میدهند.

اینها وقتی دوستان خودرا دعوت کرده ومیزهای پذیرائی را از شیرینی وغذا های نشاسته‌ای پر میکنند تازه بفکر شام شب و یا ناهار مفصل روزجمعه ویامیهمانی فلان دوست ورفیق‌خود هستند ودقیقه شماری میکنند تا زودترآن ساعت فرار سد تا بتوانند شکم خود را پر کرده و نفس‌سرکش خود را راضی کنند. این اشخاص میگویند مایه عیش آدمی شکم است؛ باید خورد تا زنده ماند و غیر از خوردن نباید بچیز دیگری فکر کرد.

من چه عقیده ای دارم

منهم قبول دارم برای اینکه زنـده باشیم باید بخوریم‌ولی بسیاری ازاشخاص درپیری غذارابرای زنده‌ماندن‌نمیخورند بلکه‌برای‌برای‌این‌میخورند که شکم‌خودراپرکرده‌ونفس‌سرکش‌خودراراضی کنند

اینها احتیاج ساده بدن را در خوردن از یاد برده و بدنبال هوی وهوس میروند •

اگر ظهر ها برای صرف ناهار برستوران میروید در وضع حال و قیافه مشتریان دقیق شوید بزودی متوجه خواهید شد که صورت همه پرخور ها پوف آلوده ورنك پریده است و از قیافه آنها آثارعصبانیت و غمگینی میبارد • پرخور ها ، اشخاصی هستند که همیشه گرسنه و ناکام میباشند •

زیرابااینکه بهوای نفس سرکش خود تسلیم میشوند هیچوقت‌سیر نمیشوند ودائماميل به هوسبازی وعیاشی‌وتفریح‌درآنهازیاد میگردد ولی چون پا از سن فراتر گذاشته اندوبه عمرچهل یاشصت سالگی رسیده اند نمیتوانند باین امیال نفسانی نائل شوند اینست که بجای‌آن فقط‌پرخوری میکنند بهر میهمانی که آنها را دعوت کنند حاضرمیشوند هرغذای ناباب وسنگینی بآنها عرضه‌شود میخورند وفکرمیکنند که درزندگانی لذتی‌جز خوردن ندارند وباید لذت خوردن رابر لذت زندگی کردن ترجیح بدهند اینها بزور خوردن خود را از تمام لذات و خوشیهای زندگانی محروم میکنند وبا همین روش خود را بصورت روده هائی که پرازپیه و چربی باشد درمیآورند که چون خود را سنگین میکنند بنفس نفس افتاده و به کمترین حرکت‌وجنبشی خسته‌میشوند هیکل‌آنها بصورت خیك بادکرده‌ای در میآید که پر از گوشت های سست و شل باشد و مورد مسخره همه قرار گیرد •

اقوام و دوستان اشخاص پرخور و چاق هم تقصیر دارند و برای سلامتی وهدایت پرخوران گمراه ، اقدام و مداخله‌ئی نمیکنند و اغلب رل تماشاچی‌را بازی کرده وناظر صحنه میشوند ووقتی بآنها تذکرداده‌میشود چراجلوگیری نمیکنندرجواب میگویند همانطور که هرکس‌درزندگانی خصوصی‌خود اختیارش باخودش است ویا درانجام هرکاری لذتی احساس میکنند اینها هم ازخوردن یك‌غذای چرب ولذیذ لذت میبرند و آن‌غذای چرب لذیذ را برسلامتی وزیبائی خود رجحان‌میدهند، آنها بسلیقه‌خودشان این را انتخاب کرده‌اندچه‌میتوان کرد؟ هرکس در زندگی‌سلیقه وانتخابی دارد آنها بچه نیستندکه هیچ‌چیزی ندانند وازطرف‌دیگر ازکجا که‌چاقی وتنومندی بی‌اندازهٔ این‌اشخاص ازپرخوری نباشد شاید اینچربی زیادی

که در بدن آن جمع میشود ازاختلال غده‌های آنان باشد.

من اعتراض دارم؟ اینجا من اعتراض دارم و دفاع این اشخاص را درباره چاقها وارد نمیدانم زیرا بیش‌از دودرصدد اشخاص چاق مبتلا باختلال غددی بوده و نود و هشت درصد آنها دراثر پرخوری تنومند میشوند.

بعقیدهٔ من، چاقی مثل مستی، یکنوع بیماری است که ظاهر زیبای زندگانی حقیقی رابصورت‌زشت و وحشتناکی درمیآورد واشخاص‌پرخور باصرف غذاهای پرچربی ونشاسته‌دار تازیانه بر مغز وجسم خود زده و قوای دفاعی بدن خودرا معدوم میکنند و بالاخره زمینهٔ تمام امراض را درجسم وروح خود فراهم میآورند.

اشخاص پرخور اگر درمقابل‌دیگران ازپرخوری شرم‌وحیا دارند و درانظار مردم خجالت میکشند که تنورشکم خود را دم بدم بتابند وقتی تنها شدند ازجلو شکم در آمده و آنچه توانستند میخورند و انبان شکم را پرمیکنند و با این عمل خود ازانجام یك‌وظیفه اصلی که‌خوردن برای زندگانی و حفظ جوانی است غفلت کرده باین وسیله تیشه بریشهٔ هستی خودمیزنند.

جمله‌ای که من بارها گفته‌ام وهمیشه تکرار میکنم اینست که هرقدر اندازهٔ دور شکم و کمر شما کمترباشد خط عمر شما طولانیتروزیادتر خواهد بود

من این‌شعار را فراموش نکرده و همیشه تکرار میکنم و باشخاص چاق وتنومندی که به‌سلامتی وشادابی خود علاقه دارند توصیه میکنم که این حقیقت مسلم را ازنظر دورنکرده واجرای آنرا درنظر بگیرند تا باین‌وسیله قوای‌جوانی خود را حفظ کرده وبعمرطولانی برسند.

وزن ایدآلی شما چقدر بایدباشد؟

وزن بدن‌شما چقدر باید باشد؟

اگر بخواهید باین سئوال جواب‌دقیق وصحیحی بدهید بایدبجدولی

که بعدمیخواهند مراجعه کنیدو کمك بگیرید این جدول را یکی از بزرگترین شرکتهای بیمه‌عمر درامریکا که شهرت جهانی دارد جمع‌آوری وچاپ کرده است، این جدول نتیجه وحاصل مطالعات وسیع ودقیقی است که در روی هزاران افراد مرد وزن از نژادهای مختلف بعمل آمــده است و وزن حقیقی و ایده‌آلی آنها را باتوجه باینکه اندازه قد آنهاچقدراست تعیین کرده است .

شما دراین‌جدول متوجه میشوید که ازسی سالگی ببعدراجع بافزایش وزن بدن ودیگرمشخصات چیزی پیش‌بینی نشده‌است .

و از خود میپرسید که آیا از سی سالگی ببعد وزن‌هر کس چقدر باید باشد ؟

برای‌جواب بسئوالاتی که میکنید باید بگویم که اگر شما تا سی سالگی و بعداز آن سالم باشید یعنی نه‌زیاد چاق و نه‌زیاد لاغر باشید وزن شما درسی‌سالگی هرقدر باشد وزن‌ایده‌آلی وحقیقی شما تا پایان عمر دراز وطولانی شما خواهد بود و نباید تغییری بکند و تغییری هم نخواهد کرد .

خوب باین جدول توجه کنید و ببینید شما از کدام‌دسته هستید .

اعداد وسطی دراین جدول مخصوص‌زنان و مردانی‌است که بطور معتدل وطبیعی هستندواعدادبالائی که جلوآن حداقل گذاشته‌شده‌اختصاص به‌مردان وزنانی دارد که دارای استخوان‌بندی ریزی‌میباشندولی‌اعدادی که جلوآن‌حداکثر گذاشته شده مخصوص وزن مردان وزنانی است که دارای استخوان‌بندی قوی ودرشت میباشند .

این جدول برای هرکدام ازشما چه زن باشید و چه‌مرد راهنمای سیار دقیق وکاملی است که باینوسیله وزن واقعی بدنتان را دانسته و اگرزیادچاق‌هستید حاقی خودرا کنترل کرده و باندازه طبیعی برسانید . ممکن‌است پیش‌خودتان فکر کنید که وزن‌خودمن چقدراست .

من ، سالهای درازی است که ازسرحدسی‌سالگی‌پا فراتر گذاشته‌ام اندازه قدم ۱٫۸۹ متر ووزن بدنم ۹٦ کیلوست واز سی سالگی تا این تاریخ همین وزن‌را حفظ کرده‌ام و باآنکه جزء صدساله‌ها بحساب‌میآیم اگر شما مرا از نزدیك ببینید بیشتر ازسی‌وپنج سال عمر مرا تشخیص نخواهدداد . این نشاط وجوانی را دراثر حفظ رژیم غذائی که طی این

کتاب مختصری از آنرا شرح دادم و بازهم تفصیل آنرا در آینده خواهم دادبدست آورده‌ام.
حالا برای اینکه شماهم بدانید وزنتان چقدراست وچقدر باید باشید خودتان را بکشید وقدتان راهم اندازه بگیرید وبااین جدول تطبیق و مقایسه کنید تابدانید وزنتان چقدراست وچقدر بایدباشد:

جدول وزن ایده آلی

زنان

اندازه قد بمتر		پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱ر۴۰	حداقل	۴۱ کیلو	۵ر۴۲ کیلو	۴۳ کیلو	۵ر۴۴ کیلو
	حدوسط	۵ر۴۴ »	۵ر۴۷ »	۵ر۴۸ »	۵۱ »
	حداکثر	۵ر۵۱ »	۵ر۵۳ »	۵ر۵۴ »	۵۶ »
۱ر۴۳	حداقل	۵ر۴۱ »	۴۳ »	۴۴ »	۵ر۴۵ »
	حدوسط	۴۵	۴۸	۵ر۵۰ »	۵۱
	حداکثر	۵ر۵۱ »	۵ر۵۳ »	۵ر۵۶ »	۵ر۵۷ »
۱ر۴۵	حداقل	۴۲	۵ر۴۳ »	۴۵ »	۴۷ »
	حدوسط	۵ر۴۵ »	۴۶	۵۱ »	۵۲ »
	حداکثر	۵۲	۵۵ »	۵ر۵۶ »	۵۸ »
۱ر۴۸	حداقل	۴۲ »	۵ر۴۴ »	۴۶ »	۵ر۴۷
	حدوسط	۴۷ »	۵ر۵۰	۵۲ »	۵۳ »
	حداکثر	۵۳ »	۵۶ »	۵ر۵۷ »	۶۱
۱ر۵۰	حداقل	۴۳ »	۵ر۴۶ »	۴۷ »	۴۸ »
	حدوسط	۴۸ »	۵ر۵۲ »	۵ر۵۳ »	۵۵ »
	حداکثر	۵ر۵۵ »	۵۹ »	۵ر۶۰ »	۶۲ »

اندازه قد متر		پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
١ر٥٣	حداقل	٤٤	٤٧ر٥	٤٨ر٥	٥٠
	حدوسط	٥٠	٥٢ر٥	٥٣ر٥	٥٥
	حداکثر	٥٥	٥٩ر٥	٦٠ر٥	٦٢
١ر٥٥	حداقل	٥٤ر٥	٤٨ر٥	٥٠	٥١ر٥
	حدوسط	٥١ر٥	٥٣ر٥	٥٥	٥٦
	حداکثر	٥٧	٦٠ر٥	٦٢	٦٣
١ر٥٨	حداقل	٤٦ر٥	٥١	٥٢	٥٣
	حدوسط	٥٣	٥٥	٥٦ر٥	٥٨
	حداکثر	٥٩	٦٣ر٥	٦٥ر٥	٦٧
١ر٦٠	حداقل	٤٨ر٥	٥١	٥٢ر٥	٥٤
	حدوسط	٥٤ر٥	٥٧	٥٨ر٥	٦٠
	حداکثر	٦١ر٥	٦٥	٦٦ر٥	٦٨
١ر٦٢	حداقل	٥١ر٥	٥٣ر٥	٥٥	٥٦
	حدوسط	٥٦ر٥	٥٩	٦٠ر٥	٦٢
	حداکثر	٦٤	٦٧	٦٨ر٥	٧٠
١ر٦٥	حداقل	٥٢ر٥	٥٥ر٥	٥٦	٥٧ر٥
	حدوسط	٥٨	٦٠ر٥	٦٢	٦٣ر٥
	حداکثر	٦٥ر٥	٦٨	٦٩ر٥	٧١
١ر٦٨	حداقل	٥٣ر٥	٥٦	٥٧ر٥	٥٩
	حدوسط	٦٠	٦٢ر٥	٦٤	٦٥
	حداکثر	٦٧ر٥	٧٠	٧١ر٥	٦٣
١ر٧٠	حداقل	٥٤ر٥	٥٧ر٥	٥٩ر٥	٦٠
	حدوسط	٦٢	٦٤	٦٥ر٥	٦٧
	حداکثر	٦٩	٧١ر٥	٧٣	٧٥

اندازه اندامتر	پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۷۳ر۱	حداقل ۵۷ »	۵۹ر۵ »	۶۱ »	۶۲ »
	حدوسط ۶۳ر۵ »	۶۵ر۴ »	۶۷ر۵ »	۶۸ »
	حداکبر ۷۱ »	۷۳ر۵ »	۷۵ »	۷۶ »
۷۵ر۱	حداقل ۵۹ر۵ »	۶۱ »	۶۲ر۵ »	۶۴ »
	حدوسط ۶۶ر۵ »	۶۸ »	۶۹ »	۷۰ »
	حداکبر ۷۳ر۵ »	۷۶ »	۷۷ر۵ »	۷۹ »
۷۸ر۱	حداقل ۶۱ر۵ »	۶۳ر۵ »	۶۴ »	۶۵ »
	حدوسط ۶۸ر۵ »	۷۰ر۵ »	۷۲ر۵ »	۷۳ »
	حداکبر ۷۶ر۵ »	۷۹ »	۸۰ر۵ »	۸۲ »

مردان

اندازه اندامتر	پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۴۵ر۱	حداقل ۴۲ کیلو	۴۵ کیلو	۴۷ر۵ کیلو	۴۹ کیلو
	حدوسط ۴۵ر۵ »	۵۱ »	۵۲ر۵ »	۵۴ »
	حداکبر ۵۱ »	۵۷ »	۵۸ر۵ »	۶۱ »
۵۰ر۱	حداقل ۴۲ »	۴۶ »	۴۸ »	۵۱ »
	حدوسط ۴۷	۵۲	۵۳ر۵ »	۵۵ »
	حداکبر ۵۲ر۵ »	۵۸ »	۶۰ »	۶۲
۵۳ر۱	حداقل ۴۳ »	۴۷ر۵	۴۹	۵۱ »
	حدوسط ۴۸	۵۲ر۵	۵۴ »	۵۶ »
	حداکبر ۵۴	۵۹ »	۶۱ »	۶۳
۵۵ر۱	حداقل ۴۴ »	۴۸ر۵ »	۵۱ »	۵۲ر۵ »
	حدوسط ۵۰ »	۵۴ر۵	۵۶ »	۵۸ »
	حداکبر ۵۴ »	۶۰ر۵ »	۶۲ر۵ »	۶۵ر۵ »
۵۸ر۱	حداقل ۴۵ر۵ »	۵۱ »	۵۲ر۵	۵۴ »
	حدوسط ۵۲ »	۵۶ »	۵۸ر۵	۵۹ »
	حداکبر ۵۷ر۵ »	۶۲ »	۶۵	۶۶ر۵ »

اندازه قد بەمتر		پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
١ر٦٠	حداقل	٤٢ر٥ »	٥١ »	٥٣ر٥ »	٥٤ر٥ »
	حدوسط	٥٢ر٥ »	٥٦ر٥ »	٦١ »	٦٢ »
	حداکثر	٦٠ر٢٥ »	٦٥ »	٦٧ر٥ »	٦٩ر٥ »
١ر٦٣	حداقل	٤٩ »	٥٣ »	٥٥ »	٥٦ »
	حدوسط	٥٤ »	٦٠ر٥ »	٦١ »	٦٢ر٥ »
	حداکثر	٦١ »	٦٦ر٥ »	٦٩ »	٧٠ر٥ »
١ر٦٥	حداقل	٥١ر٥ »	٥٤ر٥ »	٥٦ر٥ »	٥٨ »
	حدوسط	٥٦ »	٦٢ »	٦٤ر٥ »	٦٦ »
	حداکثر	٦٤ر٥ »	٦٩ر٥ »	٧٢ »	٧٣ر٥ »
١ر٦٨	حداقل	٥٥٣ »	٥٦ر٥	٥٨ »	٥٩ » »
	حدوسط	٥٧ر٥ »	٦٤ »	٦٦ »	٦٧ر٥ »
	حداکثر	٦٦ر٥ »	٧١ر٥ »	٧٧ »	٧٨ر٥ »
١ر٧٠	حداقل	٥٣ر٥ »	٥٧ر٥ »	٥٩ر٥ »	٦١ »
	حدوسط	٥٩ر٥ »	٦٤ »	٦٦ر٥ »	٦٧ر٥ »
	حداکثر	٦٧ »	٧٢ »	٧٤ر٥ »	٧٦ »
١ر٧٣	حداقل	٥٥ر٥ »	٥٩ر٥ »	٦٢ »	٦٣ر٥ »
	حدوسط	٦٢ »	٦٦ر٥ »	٦٨ر٥ »	٧٠ »
	حداکثر	٦٩ر٥ »	٧٤ر٥ »	٧٧ »	٧٩ »
١ر٧٥	حداقل	٥٨ »	٦١ر٥ »	٦٣ر٥ »	٦٦ »
	حدوسط	٦٤ر٥ »	٦٨ر٥ »	٧١ »	٧٣ »
	حداکثر	٧٢ »	٧٦ر٥ »	٧٩ر٥ »	٨١ر٥ »
١ر٧٨	حداقل	٦٠ »	٦٤ »	٦٦ »	٦٨ »
	حدوسط	٦٦ر٥ »	٧٠ر٥ »	٧٣ »	٧٥ »
	حداکثر	٧٤ »	٧٨ر٥ »	٨١ر٥ »	٨٤ »

اندازه قد به متر		پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱ر۸۰	حداقل	٦٢	٦٥ر٥	٦٨ر٥	٧٠ر٥
	حدوسط	٦٩	٧٢ر٥	٧٥ر٥	٧٧ر٥
	حداکثر	٧٧	٨١ر٥	٨٥	٨٧
۱ر۸۳	حداقل	٦٤	٦٨	٧١	٧٢ر٥
	حدوسط	٧٠ر٥	٧٥	٧٩	٨١ر٥
	حداکثر	٨٠	٨٤ر٥	٨٨ر٥	٩١ر٥
۱ر۸۵	حداقل	٦٧	٧٠ر٥	٧٣ر٥	٧٦ر٥
	حدوسط	٧٤	٧٨	٨٢	٨٥
	حداکثر	٨٣ر٥	٨٨	١٠٢	١٠٥
۱ر۸۸	حداقل	٨٦ر٥	٧٢ر٥	٧٥ر٥	٧٨ر٥
	حدوسط	٧٦	٨٠ر٥	٨٤ر٥	٨٧ر٥
	حداکثر	٨٦	١٠١ر٥	١٠٤ر٥	١٠٨

اشخاص چاق چه باید بکنند ؟

اگر شما چاق هستید، آه نکشید و نگوئید که این چاقی از پیری است زیرا پیشرفت سن و کهولت کمترین تاثیری درچاقی ندارد .

ازعمل غده‌های بدنتان شکایت و ناله نکیدو نگوئید که غده ها باعث چاقی شما شده اند زیرا بندرت اتفاق میافتد که دراثر خوب کارنکردن غده ها شخصی چاق شود و بطوریکه سابقا گفتم فقط دو درصد اشخاص چاق وتنومند ممکن است دراثراختلال و بدکار کردن غده هایشان خیلی چاق شوند. تقریبا همیشه ، اشخاصی که غذاهای چرب و نشاسته داروقندی‌را زیاد میخورند مبتلا ببیماری چاقی میشوند ودراین وقت است که غدد آنها نمیتوانند چربی زیاد رادربدن آنها تحلیل برده و هضم کنند درروی سینه ودرپشت ودور رانها وپهلوهای آنها چربی و پیه انباشته میشود وآنها درچنین وضعی خیال میکنند که غده های آنها خوب کار نمیکنند!!

برای همه اشخاص چاق . اولین گامی که بسوی وزن طبیعی برمیدارند

اینستکه خود را بیك رژیم طبیعی عادت بدهند یعنی قبل ازهرچیزعادت پرخوری راازخود ترك گویند .

بعدازآن اگردرخوداحساس اختلال غددی کردند بیك پزشك متخصص درغده‌شناسی مراجعه نمایند تااوآنهارا معاینه کند واگرواقعامبتلا باختلال غددی هستند درصدد معالجه آن برآیند.

میخواهید لاغر بشوید ؟

میخواهید لاغربشوید؟ خیلی خوب.. نخست تصمیم این کاررا بطورقطع بگیرید واگربخیابان آمدید واز پشت ویترین مغازه های شیرینی فروشی عبور کردیدباید اراده تان راسست نکنید و بی اختیار بدرون مغازه نروید ودستور ندهید از نانهای شیرینی تازه و پر خامه برای شما بسرمیز بیاورند، پشت همان ویترین بایستید وبشیرینی های تازه وخامه دارنگاه کنید وسپس دردل خود بگوئید : « اگر هزارها از این شیرینی هارا من بخورم باندازه یك لحظه دهانم راشیرین میکنند و دو یاسه ساعت درمعده‌ام میماند ولی تاآخرعمرپیه وچربی آن درکمر وپهلو هایم می‌بندد ومراچاق‌تر وبدشکل ترمیکنند وحال آنکه من‌میخواهم لاغر شوم، پس من این شیرینهارا نمیخورم ...»

چراسی روزباید روزه بگیرید ؟

بعدازاین اگرشما میخواهید همیشه لاغرشوید باید تصمیم بگیرید یك ماه یعنی سی روز تمام باندازه معتدل وکم غذا بخورید .

چراسی روز باید معتدل وکم غذا بخورید ؟ برای اینکه آنچه راما بطورمرتب درطی یکماه یاسی روزانجام دهیم برای ما عادت میشود وتنها وسیله لاغرشدن اینست که خودمان راعادت بدهیم که غذاهائی راکه ازلحاظ کالوری یاواحد درجه حرارت آن کم باشد مصرف کنیم وباید دراین مورد غذاهائی را بخوریم که درمعده حجم زیادی را بگیرد و بعلاوه دارای این خاصیت باشد که احتیاج بدن را بمصرف غذا تقلیل دهد .

کسانی مثل لیدی مندل وخانم آستروخانم رینورلدزودیگران که موفق شده‌اند عمرطولانی کرده ونشاط و سر زندگی جوانی خود را در دوران عمردرازخویش حفظ نمایند، ازدسته ای هستند که اشتهای خودرا منظم کرده وباعلم ودانش عادت کرده‌اند که عاقلانه غذا بخورند .

تربیت یك اشتهای بیموقع ووقت نشناس مثل تربیت یك بچه لوس ونازپرورده‌ایست که هروقت هرچه خواسته برایش فراهم کرده اند اگر بخواهند اوراتربیت کنند .

باید نخست درس موقع شناسی باوبدهند وباینوسیله تربیت‌او کار کارمشکلی نخواهدبود.

یك معده واشتهای بی‌تربیت هم مثل تربیت‌این‌بچه نازپرورده است باید تصمیم گرفت که اوراتربیت کرد وانجام اینکارراهم بتاخیرنیانداخت‌و ازامروزبفردا وانگذاشت.

بهانه جوئی وعذر تراشی اشخاص چاق

کسانیکه به پرخوری عادت میکنند مثل الکلیها میشوند ترك‌عادت برای پرخورهاوالکلیها مشکل است زیرا ایندو دسته بااین سمومی که ببدن خود وارد میکنند بیش ازهرچیزارادهٔ خویش‌را ضعیف مینمایند وبالنتیجه با ضعف اراده خویش براهی گام برمیدارند که پایان آن بسیار شوم ووحشتناك است .

شماهم بسخنانی که اشخاص تنومند و چاق برزبان جاری میکنند گوشتان آشناست وبهانه و عذرهای ناموجه‌آنان را بارها شنیده‌اید.این اشخاص بی‌اراده ، درپناه یك مشت الفاظ بی‌معنی ، عیب خودرا پوشانده وبایك ژست نومیدانه درحالی که دست خود را روی سه چانه‌ای که روی غبغبشان افتاده ویا بپشت گردن کلفت و برآمده خود و یا روی شکم باد کرده و پهلوهای پرگوشت و چربی خودگذاشته و از یك پله نمیتوانند بالا بروند و اگر چند پله را بزحمت بالا رفتند در حالی که نفس نفس میزنند وعرق از سروورویشان جاری است در هرجا ایستاده با آهنك غم انگیزی میگویند آخر ما دیگر خیلی چاق شده ایم و باید برای رفع چاقی خود رژیم بگیریم ، این چاقی اسباب عذاب وزحمت شده است باید بدون هیچگونه وقفه‌ای هرچه زودتر رژیم لاغری بگیریم ولی نه ازهفته آینده‌شروع‌میکنیم،هفته آینده میشود،خوب ماه آینده ! نه ، از سال‌آینده شروع‌میکنیم‌زیرا نمیشود دعوت رفقا و دوستان را بشام وناهار ردکردو آنهاراازخودرنجانید !

خلاصه این اشخاص هزاران عذر بدتر ازگناه میآورند و شروع کاری راکه باحیات آنها بستگی دارد از امروز بفردا میاندازند و معلوم

نیست این فرداکی میآید وآنها چگونه دراین فردای ناپیداکار خود را شروع میکنند .

زیرا هفته‌ها و ماهها و سالها میآیند ومیروند ودرطی آن جشن‌های تولد وضیافت های عروسی ومیهمانی برپا میشود و این اشخاص راکه میخواهند رژیم لاغری بگیرند باین مهمانیها و ضیافتها دعوت میکنند اشخاص تنومند و پرخور باین وسیله بهانه جوئی و عذر تراشی میکنند البته تنها، آنها مسئول خطای خود نیستند بلکه پرخوری آنها علت عمدهٔ ضعف اراده شان میشود ودرنتیجه زور پرخوریشان افزایش میبابد .

۱۳ـ شما خودتان را بجای آنان بگذارید

شما خودتان را بجای این اشخاص تنومند پرخور بگذارید وفرض کنید که نوهٔ دختری‌تان، شما را بضیافت شام ویا ناهاری دعوت کرده ومیز رنگینی چیده است در موقع صرف غذا میزبان بشما احترام بیش‌ازحد میکند وبشقاب شمارا ازغذاهای سنگین و چرب پـر کـرده میگوید این غذا ها را مخصوصاً برای شما تهیه کرده‌ام میل بفرمائید . آیاشما درچنین موقعیتی باجرات پیشنهاد میزبان را رد میکنید وچند لقمه غذای ساده میخورید ؟ ممکن نیست

ویا فرض کنیم که برای شما میهمانی وارد شده است که ازاوقید و رودربایستی دارید اورا بمهمانخانه یا منزلتان دعوت کرده میز ناهار و شام مفصلی برای او تهیه می‌بینید آیا آنقدر اراده دارید که در سرمیز شام دست خودتان را بیشقاب غذاهای چرب وسنگین دراز نکنید ؟

مسلم است که اشخاص چاق و تنومند درچنین مواقعی گوش بحرف عقل نداده بی‌اختیار دستشان بطرف غذاهـای چرب و شاسته دار دراز میشود وتاآنجاکه میتوانند سکم خودرا پرکرده وبقول معروف ازعزا درمیآورندزیرا ممکن نیست مثلا میزبان غذای مفصل‌را بمیهمانان اختصاص داده وخودش بیك فنجان شیر یادوسه عدد بیسکویت قناعت کند .

بازهم میگوییم آیا ممکن است اشخاص چاق و تنومندکـه تنها به رستوران و یا مهمانخانه میروند وغذا میخورند بغذای اول اکتفاء کرده و فکر کنندکه دراین دنیای بی‌سروبن چه اشخاصی هستندکه ازگرسنگی میمیرند و نصف غذای آنان را بدست نمیآورند ؟از نظر نوع‌دوستی‌هم

باشد عاطفه انسانیت حکم میکند بحال این بیچارگان اندکی بیاندیشیم و سهم خوراك آنها راکنار بگذاریم ولی برای اشخاص تنومند پرخور چشم باز وگوش شنوا کجاست ؟ آنها همه اش بفکر پر کردن شکم خود هستند وبندای وجدان گوش نمیدهند و در این مورد اغلب میگویند مگر میشود پول داد ونصف غذا را بی‌مصرف گذاشت ؟

چرا بفکر سلامتی خود نباشیم و بهائی برای آن قائل نشویم ؟

این عذر پرخورها بیش از همه جلب توجه مرا میکنند زیرا در نظر اول وقتی کسی عذر آنها را میشنود حق بجانب آنها میدهد، آنها بازحمت پول بدست میاورند و نمیتوانند پول يك غذای کامل را بدهند و نصف آنرا بخورند ولی وقتی کمی فکر کنیم از خود میپرسیم که چرا بفکر سلامتی خود نباشیم؟ سلامتی نعمتی است که وقتی مختل شد بهیچ قیمتی نمیتوان آنرا خرید

همانطورکه گفتم عذرهائی که پرخورها میآورند مثل‌عذرهائی‌است که الکلیها دارند وخلاصه عذری بدتراز گناه دارند .

بااراده قوی شروع کنید

بعد ازاین دوتصمیم باید درمرحله سوم تصمیم سوم رابگیرید ودراینجا بایددلتان بحال خودتان‌نسوزد شمابچه نیستید اینطورنیست ؟

خیلی خوب، پس دراینجا کمال سن وعقل خودتانرا عملا ثابت کنید وبرای اثبات‌آن باید ازآه وناله واظهارعجز وشکایت‌خود داری کنید وفکر کنید که شماآدم مصمم و با شخصیتی هستید که اگر بخواهید لاغرشوید لاغرخواهیدشد.

چیزی راکه نباید ابدا بزبان بیاورید این است که بگوئید غذایم کم خواهد شد و گرسنه خواهم ماند زیرا اگر شما از رژیم لاغری من پیروی کنید هیچوقت گرسنه نخواهید ماند و غذای شما هم کم نخواهد شد .

من این رژیم را نسبت به هزاران نفر اشخاص‌چاق تجویز کرده‌ام وآنها باپیروی واجرای آن نتیجه‌کامل گرفته‌اند ومن این حقیقت‌اساسی راکسب کرده‌ام که باید دررژیم لاغری کاری کردکه شخص تحت رژیم احساس نکند گرسنه است و برای این کارمن توصیه میکنم که هرکس

در موقع گرفتن رژیم لاغری هر روز یك ربع لیتر ماست مقوی (۱) صرف کند.

تاثیر ماست

بسیاری از اشخاص هنوزهم نمیدانند که یك لیتر تمام ماست بیش‌ازصد وپنجاه کالوری حرارت ندارد واگر کسی آنراصرف کندابداًچاق نمیشودو بعلاوه ماست نسبت بشیر دارای‌طعم‌مطبوعی است‌ومدت‌زیادی‌در دستگاههای‌هاضمه‌و مخصوصاًدرمعده‌مانده‌وازایجادمالش‌ودردشکم بهنگام‌خالی بودن آن‌جلو گیری میکندو بعلاوه باسیل های ماست بمحض ورود درمعده شروع به ساختن‌و تولید انواع ویتامین های ب میکندوهمین ویتامین هاهستندکه درلطافت و نرمی وجلای پوست بدن شما تاثیرفراوان دارد واگرپوست شما نرم‌و لطیف شد رفقا ودوستان صمیمی شماوقتی بشمادست دادند وشمارا باین حالت دیدند خواهندگفت:

«واقعا قشنك شده‌اید وازچهره وپوست شمانورولطافت میتابد»

رژیم لاغری چگونه باید باشد؟

دراثردقتی که من درموارد بسیار از رژیم لاغری ومعالجه چاقی بعمل آورده‌ام باین نکته برخورده‌ام که یك رژیم لاغری مفید باید مطبوع طبع باشد و انگهی تمام متخصصین این نوع معالجات عقیده دارندکه رژیمی قابل اجرا وعمومیت است که علمی وکامل باشد و در عین حال باشوق ورغبت مورد استقبال همه قرارگیرد بهمین دلیل است من بکسانی که رژیم لاغری میگیرند توصیه میکنم که درغذاهای خود حداکثرو بمقدارکافی موادسفیده‌ای راازقبیل گوشت های بی چربی ومواد دیگری که دارای پروتئین میباشد داخل کنند تارژیم آنهایکنواخت وخشن نباشد وبرعکس متنوع ومطبوع‌ودارای مواد لازم‌برای‌جلو گیری ازایجاد عصبانیت باشد.

بطورکلی غذا هائی که دارای مواد پروتئین «سفیده‌ای» میباشد غذاهائی است که برای رژیم لاغری تجویزمیشود وبسیارمفیداست زیرا مواد سفیده‌ای عمل موثری برروی غده های بدن مخصوصاً غده تیروئید دارند همچنین صدکالوری‌پروتئین دربدن صدوپنجاه کالوری‌حرارت تولید

---

(۱) برای ساختن ماست مقوی یا [Yaourt fortifié] باید ماست معمولی تازه راباشیرخشك بی چربی مخلوط‌کرده‌مصرف نمود

میکند واین حرارت کاملا برای سوزاندن چربی های زائد دورشکم مفید ومناسب است .

برای جلو گیری ازاحساس گرسنگی ومالش شکم

دردوران رژیم لاغری اگراحساس گرسنگی ویا مالش شکم کردید برای جلـو گیری از آن من توصیه میکنم تا میتوانید سبزیهای خام رامخصوصا بشکل سالاد بخورید زیرا سالاد سبزی خام دیرتر از سبزی پخته هضم میشود ومدتی در شکم مانده احساس گرسنگی ویامالش شکم نمیشود .

سبزیهای نپخته ، فقط نصف کالوری حرارت سبزیهای پخته را در بـدن ایجاد میکند و بهمین جهت است کـه مـن بـه شاگردان و طرفداران مکتب خود توصیه میکنم که بجای نوشیدن آب میوه ، خـود میوه را بخورند.

مسلم است که بدن باید تمام ویتامین ها واملاح معدنی ومخصوصا ویتامین های دسته ب راجذب کند تاقوه مقاومت آن رو بکاهش نرود. در دوران رژیم لاغری ویتامین های ب و کلسیم هستند که بشما قدرت مقاومت میدهند تادر برابرهوس خوردن شیرینی پایداری کنید وباین وسیله از آنچه شمارا چاق و بیریخت میکند پرهیز نمائید .

مخمرآبجو بهترین غذای رژیم لاغری است

غذائی که دارای عده زیادی از ویتامین های دسته ب میباشد ودرعین حال مصرف آن کالوری کمی در بدن ایجاد میکند مخمرآب جو (۱) است و کسانی که رژیم لاغری میگیرند باید درتمام آشامیدنی های خودیك قاشق سوپ خوری پر، گرد مخمر آب جو راداخل وحل کنند، مخمرآب جو دارای چهل و شش درصد مـواد

(۱) مخمر آبجورا بفرانسه La levure debière میگویند تجزیه مخمر آبجودر آزمایشگاه این نتیجه رابدست داده است که این ماده معجزه آسا و حیاتی دارای هفده نوع ویتامین که بین آنها دسته کامل ویتامین های ب و شانزده نوع از اسیدهای آمینه وچهارده نوع نمك معدنی اصلی است، میباشد ودرعین حال دارای چهل درصد مواد سفیده ایست که ابدا مواد قندی نشاسته‌ای وچربی ندارد

گرد مخمرآبجورا میتوان باآب یاشیرویاآب گوجه فرنگی ویاآب بالنك ودارابی وآناناس ویا میوه های دیگر مخلوط کرده وخورد وبرای مخلوط کردن

بقیه درصفحه بعد

سفیده ایست ودرعین حال ابدا دارای مواد چربی که برای رژیم لاغری مضراست نمیباشد، هرقدرشما بیشتر در دوره رژیم لاغری مخمرآبجو را مصرف کنید زیادتراحساس خواهیدکرد که بانشاط وچابك وسبك حال شده اید ودیگر خستگی عبوسانه وبیحالی وبیقیدی مفرط ومرض خیز از وجود شمارخت بربسته است.

درسایهٔ مخمرآبجوشماخودتان‌رابا انرژی وحرارت یافته‌ومخصوصا بیش ازپیش ازمظاهر زندگانی لذت‌خواهید برد.

اگرشما ازچنین رژیم لاغری‌پیروی‌کنید میتوانید هرماه هفت کیلو پیه وچربی زائد بدن خودرا کم کنید واگرمدت درازی این رویه راادامه دهید بیشترعادت خواهیدکرد ، غذاهای کم کالوری بخورید و در نتیجه رژیم لاغری بخودی خوددرموردشما اجراخواهد شد.

اگر شما خیلی چاق هستید چه باید بکنید ؟

اگر از وزن حقیقی شما بیست وپنج کیلوزیادتر است بهیچوجه برای کم کردن آن یاس ونومیدی بخود راه ندهید ونگوئید این‌مقدار زیاد استو وقت‌زیادی را میگیرد .

شما با خودتان عهد کنید که دوکیلو ازآن کم کنید و وقتی اینکار را که خیلی آسان است انجام دادید یکبار دیگر پیش‌خودتان متعهد شوید که بازهم دو کیلو از وزنتان کم کنید؛ برای بار دوم وقتی اینکار را کردید وموفق شدید بخود اطمینان پیدا میکنید و

مخمرآبجوباآب‌میوه‌هاباید نیم لیترآب میوه رابا چهار قاشق‌بزرك سوپ‌خوری‌گرد مخمر آبجو مخلوط‌کرده وبهم زد ودرجاهای‌سردی ازقبیل یخچال برقی گذاشت و درموقع حاجت‌مصرف کرد

کسانیکه ازطعم مخمرآبجو معمولی خوششان نمیآید میتوانند از قرص‌آن استفاده‌کنند در ایران فقط درتهران انستیتوپاستورمخمرآبجورا بشکل مایع تهیه کرده وبخواستاران میدهد

گردآنرا بعضی ازدواخانه هادارند وکسانیکه در شهرستانها بمخمرآبجو دسترسی ندارند میتوانند از داروخانه های معتبر گرد مخمرآبجورابشرطـــی که تازه باشد بدست‌آورند وبطوریکه خوانندگان محترم تاکنون متوجه شده اند چون درکشورهای خارجه گرد تازه مخمرآبجو در داروخانه ها فراوان وجود دارد دکترهاورز نسخه های خود را روی‌گرد مخمرآبجو تجویز کرده است و مقدارآنرا باقاشق سوپ خوری تعیین میکنند

مغرور میشوید وچون احساس میکنید که جوانٰ و با نشاط شده‌اید سعی میکنید بتدریج تمام پیه وچربی اضافی را بمرور کم کرده واطمینان کاملی بسلامتی وجوانی خود پیدا کنید . دراینوقت باید یك کوشش وسعی کوچکی هم نشان‌دهید وآن اینست که تصمیم بگیرید بازهم دو کیلو از وزنتان کم‌شود، دراینوقت‌است که باینوسیله‌تمام دستگاه بدن‌شما بفعالیت‌خواهد افتاد وشما پس‌از چند هفته خواهید دید که به‌بهترین طرزی از مظاهر زندگانی لذت‌میبرید . سرمستی پیروزی طوری شما راخوشحال خواهد کرد که هروقت قیافه و اندام خودتان را درآینه ببینید انعکاس شخصیت حقیقی‌تان را خواهیددید همان شخصیتی که درزیر یك‌پرده پیه و چربی پوشیده واز نظرها پنهان مانده‌بود.

تمام سلولهای بدن‌شما بجنبش وشادی برخواهندخاست ودراینوقت است که شما میتوانید سرخود را بلندکرده وگردنی‌افراشته داشته باشید وبرخلاف گذشته شرم وخجلت ازچاقی دیگر درشما وجود نخواهد داشت وشما ازاین ببعد باکنترل غذای خود همیشه وزن معتدل را حفظ خواهید کرد و موفق خواهید شد مسائل دیگر زندگی را بسهولت و آسانی حل کنید .

ابتکار یکی‌از دوستان من

یکی‌ازدوستان من که‌مردی‌عاقل وفهمیده‌ودرعین حال شوهر نکته‌سنجی است برای‌کمك بخانمش که زیاد چاق شده بود ابتکاری نشان‌داد و آن خرید یك‌پیراهن شیك وگرانبها بود که تنها وقتی بتن خانمش میرفت که وزن او باندازهٔ وزن زمان عروسیش باشد چون خانمش نمیتوانست‌ازین پیراهن قیمتی وشیك صرفنظر کند ودرعین حال فهمیده بودکه شوهرش ازچاقی کنونی او خوشش نیامده ، تصمیم برژیم لاغری گرفت وبا ارادهٔقوی‌دستورات‌آنرا بکاربست، پس‌ازچندی آن هیکل چاق و تنومند و بدریخت تبدیل بیك اندام رعنا و زیبا شد که آن پیراهن‌گرانبها وشیك ، زیبائی و جلوه‌خاصی برآن بخشید و زن و شوهررا خوشبخت وکامروا ساخت.

پس‌اگرشما هم چندین‌کیلو وزنتان زیادتر ازاندازهٔ طبیعی است و زیاد چاق هستید اراده‌کنید که‌آنرا کم‌کرده و دارای وزن‌طبیعی شوید

ودراینمورد چهارنکته زیر را درنظر بگیرید وفراموش‌نکنید تاآخرعمر دراز وطولانی‌خود دارای‌وزنی معتدل و طبیعی‌باشید :

۱ـ غذاهائیکه دارای مواد سفیده‌ای است نشاط و چابکی ببدن میدهد، تا آنجـا که ممکن است غذاهائی بخورید که دارای مواد سفیده‌ای باشد . .

۲ ـ سبزیها راتاممکن‌است‌نپزید وخام مصرف‌کنید تا ازطعم‌طبیعی آن لذت ببرید.

بخاطر بیاورید که ماست‌غذای‌کاملی‌است‌و درناهارو شام‌تا میتوانید آن را جزء غذاهای اصلی خود مصرف کنید و یا چاشنی سایر غذاهای خود بکنید .

۳ـ عادت‌اینکه بعداز صرف‌غذا دسر میوه پخته صرف‌کنید ازخود دورنمائید و از مصرف نانهای شیرینی و یا شیرینی‌های خامه‌دار بکلی صرف‌نظر نمائید وبخاطرداشته باشید که همهٔاین‌موادبیش‌ازهرغذای‌دیگری علت‌چاقی‌است.

۴ـ عادت‌کنید که چای یا قهوه‌تان را بدون شیرینی وشیر صرف کنید اگر ازقهوه تنها خوشتـان نمیآید نصف‌فنجان‌را،شیرخشك بیچربی ونصف‌دیگررا قهوه کرده وصرف‌کنید و این چهارنکته اصلی را همیشه درنظرداشته واجرا نمائید تاوزن بدنتان‌همیشه طبیعی بماند وبیش‌ازاندازه چاق وتنومند نشوید.

بخش دوم

زیبائی

هرکس چگونه باید تناسب اندام و زیبائی خود را حفظ کند؟

درطی سخنرانیهای متعدد خود درشهرهای مهم دنیا برمن ثابت شد مردم را میتوان بدودسته تقسیم کرد: دسته اول کسانی هستند که بعد ازشنیدن سخنان من درباره برنامهٔ زندگانی نوین برای عمرطولانی و حفظ نشاط جوانی غرواند میکنند و میگویند.

« مگر میشود همه عمررا به تجربه و آزمایش گذراند؟ بابا. هرچه پیش آید خوش آید ... »

من مطمئن هستم که ایندسته از اشخاص دیگر بسراغ من نخواهند آمد ومن دیگرآنها را نخواهم دید.

بعد از اینها، خیلی از اشخاص هستند که میگویند: « ما این برنامه‌را عمل کرده‌وادامه خواهیم داد» من میدانم که خواهم‌توانست باین اشخاص کاملا کمك کنم، مخصوصا که آنها بایك آرامش‌خاطر تصمیم میگیرند و هیچوقت دردل خود شك وتردید راه نداده و این اندیشهٔ وحشتناك را در نهاد خود نمی‌پرورانند که:

« ما یا موفق میشویم ویا میمیریم »

من از نظر خودم، برای کسانیکه شك و تردید دارند و در اتخاذ تصمیم خود اطمینان خاطر ندارند هیچگونه احساس همدردی و راهنمائی ندارم و بسیاری از این اشخاص را دیده‌ام که دائما عصبانی هستند وخوی

وحشیگری درآنها غلبه دارد ، بیمار و بیچاره میباشند زیرا وضع روحی وطرز فکرآنها طوری آنها را اسیر و محاصره کرده است که نه‌روزها راحت‌وآرامش‌دارندو نه شبهامیتوانند لحظ ای خوابیده واستراحت کنند .

رمزیك زندگانی درازوتوام با خوشی در چیست ؟

بعقیدهٔ من ، اسراریك عمردرازو سراسرخوشی و سعادت درکلمهٔ خواستن است ولی نه خواستنی که مطلق وبدون قید وشرط باشد بلکه خواستنی که مقید ومشروط باشد.

کسی که بطورمطلق وآمرانه میگوید من‌میخواهم‌و دیگری که میگوید اگرممکن باشد من میخواستم فرق زیاد دارد ودومی است که خواست خود را پیش میبرد و موفق و کامیاب میگردد.

من عادت کرده‌ام این اصل رابنام «اسرارخانم‌آستر» بخوانم‌زیرا صفات اخلاقی وثبات عقیده واراده این خانم بقدری ممتازومحکم‌است که روزنامه های معروف لندن این خانم رابعنوان (یکی اززیباترین زنان عصرحاضر) نام میبرند.

دربیست وسه سال‌پیش یعنی بسال۱۹۳۰وقتیکه پسرش«فردآستر» شهرت جهانی یافته بود ویکی ازهنرپیشگان بین‌المللی بشمارمیرفت‌من بااوآشنا شدم .

ترتیب آشنائی من وخانم‌آستراین بودکه یکی ازدوستان مشترك مامرا برای صرف چای بخانه این خانم که‌دریکی‌ازآپارتمانهای‌نیویورك بود همراه بود. درطی صحبت وگفتگو، یکی از مدعوین راجع به حفظ جوانی سئوال کرد وگفت که هرکس میتواند جوانیش را حفظ کند وحفظ آن تنهابااراده وخواستن اوبستگی دارد .

من‌درجوابش گفتم، حفظ جوانی تنها بقدرت اراده وخواستن ممکن نیست شمادرباره پیرمردان وپیر زنانی که سالخورده شده اند واکنون میخواهند خودرا جوان‌نشان‌دهند ولباسهای جلف میپوشند، کراوات‌قرمز بارنك تند میبندند ویا کلاهی بارنك بازوسیر بسرمیگذارند، تمام قوای خودرا دریك نقطه‌جمع کرده وتمرکز میدهند ومیخواهند جوان‌بشوندولی متاسفانه‌آنهاموفق نمیشوند وخودرابااین لباس وآرایش مورد مسخره‌و استهزاء این‌وآن قرار میدهند!

هرکس بخواهد جوان بماند چه باید بکند ؟

من عقیده دارم که هرکس برای حفظ جوانی حود باید میل داشته باشد که جوان بماند و این میل را با عقل واعتدال وآرامش دائمی حفظ کند .

خانم آستر که صحبت‌های مارا بدقت شنیده بودوقتی حرف من تمام شد خنده مرموزی برلبانش ظاهر ساخته و گفت .

من مجبورشده‌ام بواسطه ضعف چشمانم به چشم پزشك مراجعه کنم و پزشك هم چشمانم رامعاینه کرده و گفته‌است بایدعینك بزنم آیا بعقیده شما من میتوانم عینك نزنم؟

من باوجواب دادم که برای تقویت چشم یکرشته ورزش های ممتاز وجودداردکه اگر کسی بخواهددر مقابل ضعف چشم عینك نزند میتواند آن ورزش های مخصوص چشم رابطورمنظم ودائم عمل واجرا کند و بهیچوجه احتیاجی بعینك پیدانکند خانم آستر پس ازشنیدن جواب من بایك آرامش خاطر و امید واری کامل که مخصوص اوست گفت پس من آن ورزش ها را اجرا خواهم کرد و از فردای آن روز شروع کرد و موفق شد .

خانم آن آستردرسایه همین اطمینان آرام و بی دغدغه درقسمت عمدهٔ زندگانی خویش موفق و پیروز بوده‌است

سرگذشت خانم آسترشنیدنی است

این خانم اصلا اهل شهر « اوماها » در ایالت نبراسکا بود وتاهنگام عروسی بشغل آموزگاری در یکی از دبستان های دخترانه آن شهر اشتغال داشت چند سالی از ازدواج اوگذشته بود وصاحب یك پسرویك دختر کوچك بود که مرك ناگهانی وزودرس بسراغ شوهرش آمد و او بیوه شد وسرپرستی دو فرزند خرد سال حودرا بعهده گرفت . پسر و دختر خردسال او بنام « فرد » و« آدل» استعداد زیادی دررقص نشان دادند ودر طی چند سال تمام مدارج این هنررا پیموده ودر ردیف بهترین هنرپیشگان اوبرای نیویورك درآمدند .

برای خانم آستر بچه‌های او وسیلهٔ زندگانی او شدند واو مجبور بود همراه فرزندانش باشد وازاین‌شهر به‌آن شهر برود ودرهرجاکانون

خانوادگی گرم خودرا مستقر کند .

همین اطمینان وآرامش خاطر بود که خانم آستررا باتغییرات مهیب و وحشتناکی که در زندگانیش پیش آورد ازراه بدر نبرد درست فکر کنیدآموزگارساده‌ای درشهر اوماها دریك محیط معصوم مشغول تدریس است ، شوهر میکند و شوهرش ناگهان میمیرد واین آموزگار ساده با دوبچه خردسال میماند و آنها را تربیت میکند وسپس ازآن محیط دور شده وبه نیویورك آمده ودر محافل هنرپیشگان راه مییابد و زندگانی پرهمهمه و پرغوغائی را شروع میکند ولی بازهم در این مرحله اطمینان خاطروآرامش‌درونی‌خود را ازدست نمیدهد تااینکه پس‌ازچندی دخترش «آدل» با لرد «چارلزکاواندیش» ازدواج کرده واز صحنه تآتر لندن بیرون میرود ولی آن آستر بکمك همان آرامش خاطر و اطمینان بخود جای دخترش راگرفته ودر یکی از تآترهای بزرك لندن که ورود درآن بسیارمشکل وسخت است وارد شده ومشغول‌کار میشود .

صفات حمیده و خصائل پسندیده او

لیاقت خدادادی وتوام باحجب و حیای این خانم بهترین معرف اصالت ونجابت اوست وتمام کسانی که فرصت یافته اند از نزدیك با این خانم آشنا شوند این صفات بارزو کمالات اورا میپرستند. در سال ۱۹۳۰ وقتی که من برای ایراد یکرشته سخنرانی درباره کیفیت تغذیه بلندن‌رفتم صفات‌حمیدهٔ این‌خانم بود که من درتمام‌محافل معتبروبانفوذ پایتخت انگلستان باآغوش بازپذیرفته شدم و بکمك همین خانم بود که من روش غذائی هاوزرا درآنجا بخوبی شناسانده و معرفی کردم این روش‌درسالهای‌سخت جنك موقعی که جیره بندی‌کامل درانگلستان برقرار شدبسیارمفید وسهل وساده مورداستفاده عموم قرارگرفت‌ونتایج شگرفی ازآن بدست‌آوردند.

همین که‌جنك‌شروع‌شد آن‌آستراداره لیسموررا بعهده گرفت‌لیسمور مزرعهٔ بزرك ووسیعی درایرلند است که متعلق بلردکاواندیش داماد آن آسترمیباشد ودرهنگام جنك چون‌آدل تمام وقت صرف امور خیریه در صلیب سرخ میشد مادرش ادارهٔ‌آنرا بعهده‌گرفت ودراثرابتکاراین خانم مهمانخانه بزرگی بوجودآمدکه صورت اغذیه‌آن علمی است وهمه مردم باشوق ولذت باین مهمانخانه میآیند زیرا غذاهائی که در این مهمانخانه

تهیه میشود و انواع سبزیهای مزرعه لیسموربدست میآید ودرطبخ آن دقت میشود که زیاد پخته نشود تاتمام ویتامین های آن از بین نرود و همچنین سالاد های متنوع آن بسیار لذیذ و مطبوع است و ابتکار آن مخصوص لیسمور است.

دقت ومواظبت خانم آستر در کشت سبزیهای مختلف موجب شد که وقتی در پایان جنگ قحطی سرتاسر ایرلند رافرا گرفت وهمه چیز بحداقل، جیره بندی شد هر کس وارد لیسموروارین مهمانخانه میشد بفراوانی از غذاهای سبزی استفاده میکرد.

خانم آستر حالا چه میکند؟

اکنون خانم آن آستردربورلی هیلز یکی از نقاط ییلاقی وبسیارخوش آب وهوای هولیوود در کنار پسرش فرد آستر و نوه هایش زندگانی میکند وامسال که من اورا دیدم مثل بیست وسه سال پیش که برای اولین بار بااو آشنا شدم اوراجوان وبانشاط درکارخود، بایکدنیا ملاحت وامیدواری، پرازلیاقت توام بار یبائی، یافتم که ببهترین طرزی از زندگانی لذت میبرد.

رنك پوست بدنش مثل عروسکهای چینی برق و لطافت داشت و درقیافه اش کوچکترین چین وچروکی دیده نمیشد مو های سرش فراوان ومثل سفیدی برف که توام با رنك خاکستری شده باشد بنظر میرسید قامت رعناو کشیده اومثل دختران بیست ساله بود لباسی که میپوشید بسیار ساده وظریف است، پیاده روی زیاد میکند و باغبانی رادوست دارد و نوه هایش رامیپرستد واگر بخواهد نمره ای رادردفترچه تلفن پیدا کند و یا بر نامه تآتر راکه باحروف ریزچاپ میکنند بخواند عینك بزرك دستی دارد که از آن استفاده میکند.

نسخه ای که چشم پزشك اودربیست و سه سال پیش برای عینك باو داده بود هیچوقت مورد استفاده قرار نداد زیرا ازهمان روزیکه من باو راهنمائی کردم که اگر کسی بخواهدچشم خودرا قوی کند واحتیاجی بعینك نداشته باشد باید ورزش های مخصوص چشم رامرتب اجرا کند اوشروع بکار کرد و نه تنها دراین رشته بااطمینان خاطروترتیب کامل شروع کرد

بلکه با نظم تمام با جزاء کامل (مثد هاوزر) همت گماشت و آنرا ادامه داد وهنوزهم ادامه میدهد.

او غذای خودرا عاقلانه میخورد و بآنچه بدن لازم و احتیاج دارد قناعت میکند، او کم میخورد وهیچوقت غذائی نمیخورد که حجم معده را پر کند و باین ترتیب خودرا طوری عادت داده است که این عادت برای او یك لذت وخوشی شده است وهروقت خواست طوری خودرا آزادوفارغ میکند که این آزادی وفراغت برای او بعلت احتیاج نیست بلکه خوشی و لذت اودر آنست.

من شمارا به هولیوود همراه میبرم

بدون شك اکنون شمادوست خواهید داشت که من شمارا همراه خود بهولیوود قلمروزیبائی وجوانی ببرم وهنرپیشه گان مرد یازنی را بشما نشان دهم که از سالهای پیش بمتد من آشنا بوده و عمل کرده‌اند وباآرامش خاطر واطمینان کامل میگویند مااین برنامه راادامه خواهیم داد ؛ زیرا اینها درحفظ تناسب اندام وزیبائی خود باید بیش از سایرین کوشش کنند چه هنرپیشگان ساعتها باید جسم‌وروح خودرا خسته کنند وآنقدر قدرت اعصاب داشته باشند که درآنی اعصاب خود راکنترل کرده ومحیط ووضع خاصی را بخود بگیرند ؛ پس درچنین محیطی این اشخاص باید فوق‌العاده مواظب خود باشند

بعضی ازاشخاص ، وقتی هنرپیشگان زیبا وجوان ، مرد و یازن را درروی صحنه می بینند خیال میکنند که دست‌آرایش گران ویادوربین‌های عکاسی است که چنین‌اندام زیبائی باین هنرپیشگان بخشیده است ویادست هنرمند مشاطه گران است که کوچکترین چین وچروکی را از قیافه آنها محو کرده است در حالیکه بزرك ترین وهنرمند ترین آرایشگران و یا قوی ترین دوربین های عکاسی یافیلمبرداری نمیتوانند چین‌های صورت و حلقه های دورچشم را بکلی محو ونابود کنند پس اگر شما در فیلم های سینما بچهره های جوان وشاداب ویا اندامهای متناسبی برمیخورید یقین بدانید که صاحبان آنها مواظب خود هستند ورژیم غذائی ومتد زیبائی‌را رعایت میکنند تاصاحب این اندام زیبا وشکیل میشوند .

حالا اجازه بدهید یکی ازهنرپیشگان مرد را بشما معرفی کنم‌البته عذر مرا می‌پذیرید از اینکه نام اورا مکتوم داشته و فاش نمیسازم .

آیا این هنرپیشه را میشناسید ؟

این هنرپیشه تمامی سرمشق نشاط و صفات مردی است ، هیچکس سن او را نمیداند و کسی هم فکر اینکه از او سئوال کند سنش چیست نیست زیرا هیچ اثری ازسن وپیری دراو پیدا نیست .

چندین سال پیس وقتی او برای مشاوره پیش من‌آمد خسته ونالان بود وازکار پرزحمتش لاغرشده از آینده شغلش مضطرب و نگران بود من باو توصیه کردم که دیگر مشروب نخورد و بجای آن آب میوهٔ تازه بنوشد وچندی پیش که‌اورا دریکی‌ازشب نشینی‌های هنرپیشگان هولیوود دیدم مشاهده کردم که او گیلاس مشروب خود را بسلامتی من بلند نمیکند بلکه گیلاس کوکتیل او همیشه پر ازآب میوه های تازه است که بسلامتی من مینوشد وراهنمائی و توصیه چند سال قبل راکه باو یاد دادم چگونه میتواند همیشه جوان بماند وعمر درازکند فراموش نکرده است .

هنرپیشه دیگری را بشما معرفی میکنم که مدت پانزده سال تمام نام او درهر فیلمی گنجانده میشد سیل طلا بسوی‌آن فیلم جاری میگردید واین هنرپیشه تمام شهرت و موفقیت خود را بواسطه قیافه و اندام جوان خود بدست‌آورده بود .

درست پانزده سال پیش که همین هنرپیشه برای مشورت پیش‌آمده واز من توصیه وراهنمائی میخواست قیافه و اندام مرد مسنی را داشت و اغلب درفیلمهای سینما رل پدروسرپرست خانواده‌را باو واگذارمیکردند واگر بهمین ترتیب پیش میرفت شاید امروز درردیف هنرپیشگان‌قدیمی وبیکاربود هنرپیشگانی که شکمشان بالاآمده وگونه هایشان درو افتاده وبرروی غبغب شان دوچانه پدیدار شده است ! ..

آیا این هنرپیشه همیشه جوان را میشناسید ؟

من‌میتوانم بازهم برای‌شماازسرگذشت‌هنرپیشگانی که نمونه زیبائی و نشاط هستند شرح دهم . یکی ازاین‌هنرپیشگان‌زن که منش‌ملکانه وصدای دورگه دارد وشهرت زیبائی اودرسرتاسرجهان نمود یافته نمونه کاملی‌است ازآنچه مردان میخواهندوزنان‌هم میل دارند آنطور بشوند زیرا سالهای درازاست که این هنرپیشه ، زیبائی وجوانی خود را حفظ و نگاهداری‌کرده است و اکنون من امثال این

هنرپیشگان را درهولیوود بسیار سراغ دارم که اگر بخواهم همه آنهارا نام ببرم باید کتابها فقط درهمین موضوع بنویسم .

تمام این هنرپیشگان چه مرد باشند ویازن، باید درمقابل یك چیز استقامت‌وپایداری کنند وآن غلبه بیرحمانه پیری بروجودآنهاست واغلب آنها وقتی پیش من میآمدند وبامن درباره جلوگیری ازاین آفت صحبت ومشورت میکردند ازقیافه وصحبت همه‌آنها درك میکردم که چقدر آنها ازآفت سن وپیری‌درعذاب هستند وآنراچون هیولای وحشتناکی‌درمقابل خود میبینند ومیخواهند باشتاب ازآن فرار کنندودورشوند.

من باین مردان وزنان وبهمه کسانیکه دراین دنیای‌بیکران‌وبی‌سر وبن هستندوچون اینان ازپیری میترسندمیگویم:

اینقدرشتاب نکنید وندویدجوانی چیزی نیست که بایك ضربت هر قدرآن ضربت شدیدوجبران ناپذیرباشد از بین برود.

شما فرار میکنید واز جوانی دور میشوید !

جوانی از شما فرارنمیکند ودورنمیشود بلکه این شما هستیدکه باآخرین‌قوا میدوید وازجوانی‌فرار میکنید ودورمیشوید .

شما تمام دورهٔ زندگانی‌رامیدوید وشتاب میکنید که یکروزآنرا اردست ندهید تابتوانید زندگانی حود راتامین کنید، تاموقعیت ومقامی رادراجتماع بدست‌آورید تاازدواج کنید و تشکیل خانواده دهید • تا بچه ها را بزرك و تربیت کنید و آنها را سر و سامانی برسانید خلاصه تا همه چیز داشته باشید و همه کس رادریابید •

برای رسیدن باین مقاصد باآخرین سرعت میدوید و حتی یك آن نمیایستید تانفسی تاره کنید.

دراین‌حال شما بنفس نفس میافتید وخسته و نالان میشوید ، البته این‌حال شما مرا بتعجب نمیاندازد ؟

برچهرهٔ شما چین و چروك میافتد قد راست شما خمیده میشود و دارای تنی رنجور میشوید ، بازهم این‌حالات‌شما مرا متعجب نمیکند!؟

بخاطرخدا درهمانجاکه حالاهستید، ابستید وبخودبگوئید.

« از امروز ببعد این وضع باید عوض شود و زندگانی منهم تغییر کند »

البته ، شما باید باین وضع خاتمه‌دهید زیرا این وضع که شما را اینقدر ضعیف و نالان ، خسته وآشفته کرده بود قابل دوام نیست و حالا که بآن خاتمه داده‌اید باید بهبود موثر و محسوسی در وضع زندگانی شما حاصل‌شود.

چگونه موفق خواهیدشد ؟

برای اینکه در این مرحله جدید زندگانی خود موفق شوید باید درابتدا به‌ارزش حقیقی وجود خودتان پی‌ببرید و به‌خودتان بیش از دیگران اهمیت بدهید

همینکه شما به‌خود ، فکر کردید وضع زندگی شما عوض میشود و ازاین ببعد بجای‌اینکه بدنتان بشما امر و فرمان‌دهد شما به‌بدنتان‌امر و فرمان میدهید واجازه نمیدهید دیگری‌وارد زندگانی‌شماشودو بشماامر وفرمان دهد و آرامش‌خاطر شما را برهم‌زند زیرا از این ببعد شما باید راه وروش زندگانی خودرا تعیین ومشخص کنید نه‌دیگران.

پس‌دیگر تمدنوید زیرا وقت کافی برای‌رفتن‌دارید .

بخود بگوئید که وقت من نباید مصروف هیچکس بشود این وقت متعلق بمن است ونباید تمام‌آن صرف پدر و مادرم چون هنگام جوانی بشود ویا مصروف فرزندانم که حالا دیگر بچه نیستند بشود بلکه‌این‌وقت تمام و کمال باید بمصرف‌خودمن برسد .

حالا که تصمیم گرفته‌اید وقت خودتان را بمصرف وجود خود وکار خودتان برسانید چند دقیقه و یا یکساعت به‌خودتان فکر کنید وفراموش نکنید که شما باید صدسال زندگانی کنید پس وقت دیر نشده و آیندهٔ فراخ و وسیعی درجلو شما گسترده شده است . از هم‌اکنون که تصمیم گرفته‌اید درعادات وزندگانی سابق خود تغییری بدهید درحال و وضعی هستید که چگونگی آن بطورخلاصه اینست:

موهای سرتان سفیدوفلفل نمکی وسرتان طاس شده است،چین‌های کوچکی درپیشانی وچهره‌شما نمودار گردیده است، شکم شما بالاآمده و شاید دورآنرا پیه وچربیهای زائدی فراگرفته است یا اینکه برعکس لاغر و خشکیده شده‌اید .

آیا دراین‌حال‌فکرمیکنید که شما از سرحد پیری گذشته‌اید ودیگر

چاره‌ای ندارید ؟ نه ، ابداً..

این وضعی که گریبانگیر شما شده وشما را باین شکل و ریخت درآورده است کوچکترین اهمیتی ندارد زیرا پیش‌ازاین هرروزدرآینه نگاه میکردید و میگفتید درخانوادهٔ ما مردها ، درچهل‌سالگی مویشان ریخته و سرشان طاس شده و زنها هم در همان چهل سالگی صورتشان چین وچروك خورده وچاق وبدریخت شده‌اند .

و اگر درقیافه واندام شما هم این‌آثار وعوارض پیدا شده ، وضع حالتی بوده‌است که شما درانتظار آن بوده‌اید وهرروزکه به‌آینه نگاه میکرده‌اید خودتان را با عموجانها و یا خاله‌جانهایتان که باین‌ریخت و شکل درآمده‌اند مقایسه مینموده‌اید ؟

ولی ازامروزکه درعادات و وضع گذشته زندگانیتان تغییرداده‌اید باید طرزفکرتان را هم عوض کنید

این کتاب رابکناری بگذاریدوزیرلب زمزمه کنید

اگرمیخواهید وبخود بگوئید :

جوان شوید « من ، کسیکه در این صندلی راحتی نشسته ام ، جوان هستم»

وازاین پس خودرا درجلد یك مردجوان بگذارید وبخاطر بیاورید که ازدوران جوانی خاطرات‌شیرین ودلنشینی دارید که نمونهٔ‌آن برعکس های‌آلبوم خانوادگی‌آن دوره نقش بسته و جاوید مانده است عکسی را که مربوط ببیست ویابیست وپنج سالگی شماست ودرآنوقت خوشگل و وزیبا بوده اید انتخاب کنید و آنرا بعکاس بدهید تا بزرك کند ، آن عکس بزرك را روی مبل و جائی که همیشه جلو دید گانتان باشد ، بگذارید وهمیشه به‌آن نگاه کنید. جرا ؟ برای اینکه از امروز شما جوان هستید .

خوب باین‌عکس بزرك نگاه کنید ازوقتی که‌این عکس‌رابرداشته‌اید تاکنون تغییرات زیادی پیداکرده‌اید امااین تغییرات‌آنقدرکه شماتصور میکنید عمیق نیست زیرااستخوانهای شما، عضلات شما واعضاء زندهٔ بدن شما تغییری نیافته‌اندوبجای خودباقی هستند وبالجمله درپشت قیافهٔ شما که آینه نشان میدهد وکم یازیاد آثارپیری بر آن نقش بسته جوانی

پایدار وهمیشگی شما رادر بردارد وعکس بزرك شده شماآنرا بخوبی ظاهر میسازد •

شما تاامروز درصدد آن نبوده‌اید که این قیافه را تغییر دهید و ازهم اکنون که بفکر تغییر دادن آن برآمده اید بخوبی وآسانی عوض خواهد شد •

بعکس بزرك جوانی خود نگاه کنید وبرفتاری که در ایام جوانی میکردید بیاندیشید رفته رفته بااین جوان چست وچالاك که اکنون عکس بزرك شدهٔ آن درمقابل شماست آشنا ونزدیك میشوید ووقتی خود را در آینه میبینید دیگر قیافه یك پیرمرد مسن افتاده ای را نخواهید دید بلکه انعکاس یك روح جوان و چابك ، سرشارازفعالیت و لذت زندگانی را ، خواهید دید که آنهم خود شما هستید که ازامروز باین شکل وقیافه در آمده اید •

خستگی

زیربارخستگی نروید

دلیل نداردکه شما خودتان رازیاد خسته کرده و درنتیجه زودپیر کنید زیراخستگی دائم درهر سنی باشدزود انانراپیرمیکند.

بعقیدهٔ من خستگی نتیجه یك تغذیه ناقص یا بداست وبعلاوه آزمایشهای زیادی که برروی حیوانات در آزمایشگاه وانسان های داوطلب در بیمارستانها بعمل آمده است صحت نظریه وعقیدهٔ مرا بثبوت رسانیده است.

چنانکه فی المثل درکلینیك معروف «مایو» در امریکا عده زیادی ازدختران جوان ، داوطلب شدند خودرا تحت آزمایش قراردهندوهمینکه تحت آزمایس قرار گرفتند، نخست ازغذای آنها سبزیجات تازه وغذاهائی که دارای مواد سفیده‌ای اصلی مثل لبنیات وتخم مرغ وگوشت بودبکلی حذف کردند وبآنها غذاهائی خوراندندکه ویتامین آن گرفته شده بود مثل غذاهائی که فقط دارای مواد نشاسته‌ای است وپاسبزی هائی که کاملا

پخته‌شده است ویانان سفید وقند صنعتی تصفیه شده وشیرینی که‌هیچگونه مواد حیاتی وزنده‌ندارد

رژیم غذائی نامبرده که‌برژیم غذائی دختران‌پیر، معروف شدسبب گردید که پس ازمدت کمی این دختران جوان وبانشاط و فعال بصورت آدمهای خسته وعصبانی درآیند وهر قدر رژیم غذائی آنها ادامه یافت عصبانیت وخستگی آنها زیاد ترشد وعاقبت کار آنها بهمین جا ختم نشد بلکه پس از چندی که این وضع ادامه یافت یعنی بآنها همین اغذیه را خوراندند آنها دستهٔ خطرناك ووحشت‌آوری را تشکیل دادند زیرا هر قدرآنها ، بیشتر خسته‌وعصبانی میشدند ، بیشتر ازاین مواد واغذیه‌مضر رامیخوردند وبخیال اینکه فعالیت ونشاط سابق راپیداکنند بیشتر و آن بآن خسته تـر و عصبانـی تـر میشدند تا جائیکه بجـان هم افتاده و گیسوان یکدیگر را از شدت خستگی و عصبـانیت میکندند و جیغ و داد میکشیدند .

خستگی دشمنی ترسناك است

دربرنامه مابرای یك زندگانی دراز وسرشار از نشاط و جـوانی ، خستگی چون دشمنی وحشتناك است که بایدباتمام قوا باآن مبارزه نمود وزیربار آن نرفت‌وقبل‌ازآنکه این‌دشمن وحشتناك بروجود ماغلبه کند اورابکلی تارومار کرد.

بیش ازبیست سال است که‌برمن ثابت شده ودرطی تجربیات‌فراوان دربارهٔ اشخاص متعدد این حقیقت مسلم رابدست‌آورده‌ام ، اشخاصی که غذاهای طبیعی مثل نان‌کامل وقند تصفیه نشده میخورندهیچگاه درمعرض خطرخستگی واقع نشده وهیچگاه زیربارآن نمیروند ودرنتیجه سلامتی‌و خوشبختی زندگانی‌آنها بخطرنمیافتد.

اشخاصیکه‌دائماخسته‌هستند کسانی‌میباشند که‌غذاهای‌آنهااز نان‌سفید وغلات تصفیه شده وقندصنعتی سفیدترکیب میگردد.

درحال‌حاضر، ازراه علم ودانش این حقیقت بثبوت رسیده است غذا هائی که خیلی پخته میشوند و یا کاملا تصفیه میگردند مقدار ویتامین (ب) مخصوصا ویتامین (ب ر ۱) را کـه بنام تیامین Thiamine خوانده میشود و در تولید انرژی و نشاط بدن تاثیر فراوان دارد از

اگر بخواهید هیچوقت خسته نشوید و هیچگاه خستگی بر شما غلبه نیابد باید بدن شما از جهت ویتامین های (ب) ذخیرهٔ کافی داشته باشد.

زیرا ویتامین های دسته (ب) هستند که ازراه‌مصرف اغذیه طبیعی وارد بدن شده وخستگی تن را بدر میکنند و نشاط وفعالیت را جانشین آن میسازند.

ما خسته هستیم چه باید بکنیم؟

درهرسخنرانی که داشته‌ام کسانیکه در مجلس سخنرانی حاضر بوده‌اند مرا سئوال‌پیچ کرده‌اند ومرتب پرسیده‌اند چگونه میتوانند خسته نشوند و راه جلوگیری از آن چیست ؟ اگر میخواهید نشاط وچابکی خود را افزون سازید و هیچوقت روی خستگی را نبینید درهرسنی باشید غذای خود را از لحاظ ویتامین‌های (ب) سرشار و غنی کنید و برای‌رسیدن باین‌مقصود اگر میخواهید بطور سهل وآسان بنتیجه برسید باید هرروز سه یا چهار قاشق سوپ‌خوری گرد مخمر آب‌جو را در شیر و یا آب میوه‌های تازه ویا شیرهٔ سبزیهای خوراکی حل کرده ومصرف کنید.

دراشخاص مسن و سالخورده ممکن است یکنوع خستگی پیداشود که علت‌آن قلت‌مواد سفیده‌ای (پروتئین) باشدزیرا موادسفیده‌ای دارای اسیدهای‌آمینه میباشندواین‌آسیدها مواد حلاله لازم را برای‌تولیدانرژی و نشاط دربردارند ومن‌متعجب ومتحیرم که‌چگونه مردان‌وزنان‌سالخورده بیش‌از یك یا دو جیرهٔ غذائی مواد سفیده‌ای را در روز مصرف نمیکنند وازصرف‌بیشترآن امساك مینمایند درحالی که‌هیچیك ازمواد غذائی چون مواد سفیده‌ای برای سلامتی عضلات بدن وغده‌ها و درنتیجه تولیدانرژی لازم نیست.

آیا شما خسته هستید؟

خیلی خوب ، اگر شما خسته هستید مقدار مواد سفیده‌ای راکه درطی چهل وهشت ساعت اخیر صرف کرده‌اید محاسبه وبدقت میزان‌آن‌راتعیین وتحقیق کنید اگر مقدار مواد سفیده‌ای غذایتان کمتر از صد وبیست‌گرم باشد فوراً در غذای بعدی وآینده‌تان از لحاظ کمیت مواد سفیده‌ای تجدیدنظر کرده ومقدار آنرا اضافه کنید بزودی

احساس خواهید کرد که خستگی از وجود شما بکلی رخت بر بسته و بجای آن نشاط و انرژی آمده است .

یکی دیگر از علل ایجاد خستگی در اشخاص سالخورده که اغلب موقت و زودگذر است پائین آمدن ناگهانی قند خون است وعلت آن این است که اشخاص سالخورده از خوردن غذا ویا خوراکی درساعت معین و لازم خودداری میکنند درنتیجه خسته ونالان میشوند این خستگی دوخانمها وقتی که به بازار ویا خیابان میروند و به تمام مغازه‌ها سرمیزنند پیش میآید ولی اگر چنددقیقه‌ای استراحت کرده وغذای مقوی و کمی بخورند فوراً آن خستگی برطرف میشود

بسیاری از شاگردان وطرفداران مکتب من، کارگران واشخاصی هستند که وقتشان بکارگرفته شده ومجال سرخاراندن ندارند ویا کسانی هستند که مقامات مهمی را احراز کرده و دارای حقوق و مزایای کافی میباشند ولی همه آنها ازخستگی میگریزند ونمیگذارند این آفت عمر و جوانی برآنها چیره شود زیرا سراسر زندگانی آنها پراست از فعالیت دائم وفراوان ومنظم .

برنامه من جزء اساس زندگانی آنهاست

برای آنها برنامه من ، که شعارآن عمرطولانی با نشاط جوانی است جزء اساس زندگانی آنها شده وجزء مکمل ولاینفك معلومات سیاسی ویا فرهنك حرفه‌ای آنان گردیده است .

وقتی میخواهند غذای خود را تهیه کنند ویا دستورتهیه آنرا بدهند ازگوشتهای بی‌چربی ، سبزیهای کم‌پخته ، سالاد خام ، شیر ، تخم‌مرغ پنیر و انواع میوه‌های فصل تهیه کرده و یا دستور تهیهٔ آنرا میدهند و هرروز مصرف میکنند. بطورمرتب، هرروز يك ليتر شير مقوی ویاماست میخورند ؛ درقفسه آشپزخانه آنها نمك وسرکه و ظرف‌های محتوی جوانه گندم ، مخمرآب‌جو وملاس سیاه(۱) و همچنین قرص یاحب (روغن کبد

---

(۱) ملاس سیاه که بفرانسه آنرا (Mélasse noire) میگویند شربت غلیظی است که دراثر ر وب وته نشین شدن شیره نیشکر یاچغندر قند بعد ازتبلور بدست میآید شربت مزبورچسبنده ولزج میباشد ورنك آن زرد سوخته و یاشبیه به نبات سوخته است

بقیه در صفحه بعد

ماهی) یعنی ویتامین(آ) و (د) و آسید اسکوربیك (ویتامین‌ث) کلسیم ونمکهای‌آهن‌دار ویددار وجوددارد.

این هواخواهان یك تغذیه کامل، عادت کرده‌اند که بین صبحانه و

این ملاس دارای عدهٔ زیادی از ویتامین های دسته ب و همچنین مقدار سرشار آهن ،کلسیم و املاح معدنی دیگر است وتمام مواد معدنی وویتامین‌هائی که در مقابل حرارت استقامت دارند و از بین نمیروند در این ملاس وجود دارد و میتوان هرروز یك قاشق سوپ خوری از آنرا باشیر یا ماست مخلوط‌کرده و مصرف نمود

در ایران کسانیکه بکارخانه‌های قند سازی نزدیك هستند ودسترسی به‌آن دارند میتوانند به‌آسانی وسهولت مقدار مورد احتیاج خود را ازلحاظ ملاس‌سیاه بدست‌آورند زیرا درحال حاضر بطوریکه ازمنابع‌موثق مربوط بصنایع قندسازی تحقیق‌شد هرتن ملاس سیاه راکارخانه‌های قند سازی ببهای چهارصدریال‌میفروشند وچون ازاهمیت وبهای این مادهٔ حیاتی در ایران استفاده نمیشود خریداران آنرا بمصرف ساختن‌الکل میرسانند ویاباخاکه زغال سنك مخلوط‌کرده وازآن بریکت مسازند درحالیکه درکشورهای خارجه علاوه برآنکه آنرا بمصارف طبی‌میرسانند مخلوط باعلوفه ویاآرد جوویونجه وذرت‌کرده وبحیوانات شیرده میدهند درنتیجه محصول شیرآنها فراوان و فوق‌العاده مقوی میشود . درانگلستان از ملاس سیاه مشروب (روم) را میسازند وهمین مشروب بودکه در انقلاب فرانسه و بعد از آن تساریخ در موقع اعدام محکومین یك‌گیلاس ازآن بآنها میدادند تاتقویت قلب پیداکنند

اگر خوانندگان بیاد داشته باشند ، خانواده های‌ما درقدیم برای بدست آوردن آب چغندرکه بآن « آب لبو » میگفتند ، بمراکز چغندر پزی مراجعه کرده از آبی‌که چغندر درآن پخته میشد مقدار زیادی خریداری میکردند وهر بامداد برای خاصیتی‌که درآن سراغ داشتند مقداری بکودکان خود میخورانیدند.

دکترهاوزر درکتاب خود بکسانی‌که دسترسی بملاس سیاه ندارند توصیه کرده است‌که بجای‌آن شکرقرمزاستعمال‌کنند این‌شکررا بفرانسه (Cassonade) میگویند وآن‌شکری است‌که درکارخانه قندسازی فقط یك بارتصفیه شده ومخلوط باملاس سیاه باشد

خوانندگان بخاطر دارندکه درزمان جنك ازجاوه شکری بایران وارد شدکه رنك آن تیره و زرد بود وبنام شکر قرمز معروف شد و شاید عده زیادی بابی‌میلی‌واکراه‌آن رامصرف میکردند بهرحال‌آن شکرقرمزهمان (Cassonade) است این ماده حیاتی در مازندران زیاد یافت میشود و بنام (شکر سرخ) معروف است

ناهار و شام مقداری میوه و یا کمی نان و پنیر بخورند و یا مقداری شیر مقوی و یا آب‌میوه بنوشند تا ازخستگی موقت و یا فشار عصبانیت خود جلوگیری کنند.

این اشخاص عاقل که رمز یك زندگانی آسوده و سعادت‌آمیز را کشف کرده‌اند؟ بتجربه دریافته‌اند که اگر بخواهند زنده بمانند و کار کنند بدون اینکه دچار فشار عصبانیت و یا بار خستگی گردند باید دو طریق رادرپیش گیرند یکی اینکه غذای کاملا معتدل وسرشارازویتامین‌ها و املاح معدنی تهیه و صرف نمایند و دیگر آنکه باستراحت خود توجه کامل نمایند.

استراحت

چرا باید استراحت کنیم؟

اگر بهترین ویتامین ها و بهترین املاح معدنی‌عالم راجمع کنندودردسترس شما بگذارند و آن‌رامصرف کنیدبدون اینکه ازفن هنرواستراحت چیزی‌بدانید نخواهیدتوانست بامصرف تمام‌آن ویتامینها وتمام املاح معدنی، سلامتی ونشاط وطول عمرخودرا حفظ کنید.

متد هاوزر باغذای معتدل آن، وسیله ایست که بآسانی میتواند سلامتی جسم وروح‌شمارا درفرازونشیب های زندگانی حفظ ونگاهداری کند وشما بکمك این متد میتوانید بفن وهنراستراحت آشنائی پیداکرده وازهمین امروزیادبگیرید که چگونه باید انرژی رانگاهداری کرده‌وبی جهت آنرامصرف نکنید.

یکی ازدوستان من، که خانمی زیبا و دوست داشتنی است و سال عمرش ازهفتاد گذشته است وسعادت‌آن رادارد که همیشه جوان بماند و امروزه هم یکی از هنر پیشگان معـروف و محبـوب دنیاست، اهمیت موضوع استراحت و تمدد اعصاب را دردو جمله خلاصه کرده است، او بمن گفت:

«فشاراعصاب، یعنی پیری واستراحت، یعنی جوانی»

که‌دوجمله اورا بطرزدیگری اینطور میتوانم برای‌شما بیان کنم
«فشاراعصاب ، یعنی زشتی- وتمدداعصاب، یعنی زیبائی »
توصیفی راکه این خانم هنرپیشه ودوست من ازاستراحت‌وخستگی کرده‌است بیان جامع وکاملی است زیرا هیچکس بیش از یك هنرپیشه ملاحیت نداردزیبائی راتوصیف کند.

اگرمیخواهید زیبا شوید

من فکر میکنم که روی این موضوع مامیتوانیم اطمینان کامل پیداکنیم وایمان داشته باشیم که استراحت ، زیبائی است و شما که میخواهید زیبا شوید باید استراحت‌کنید وفشار اعصابی راکه بر روی چهره شما چین وچروك انداخته وصورت شما رازشت وناز یباساخته ست‌پاك‌کنید وهرسن وسالی‌دارید، قیافه‌ئی‌آرام ومتین وجاذب وگیرنده بخود بگیرید •

درهرسن وسالی هستید ، بدن خودرا باستراحت‌وانبساط وادارید، تابهتر بتواند بشما خدمت کند وشما را ازمظاهر زیبای حیات وزندگی متمتع سازد •

مردان وزنانی که پیر یا جوان هستند وخودرا مظهری از لطف و ملاحت نشان میدهند همه‌آنها کسانی نیستندکه طبیعت‌آنها را زیبا آفریده باشد بلکه‌گاهی این مردان وزنان جذبه دار وگیرنده‌کسانی هستند که اتفاقاً طبیعت ، ممکن‌است آنهارا زیبا خلق نکرده باشد وآنها بکمك ن وهنراستراحت، خودراجاذب وگیرنده ودرنتیجه زیبا ودوست داشتنی کرده باشند •

کسانی راکه شما دوست دارید همیشه با آنها آمیزش ومعاشرت کنیدمردمی هستندکه شمارادرآرامش وراحتی میگذارند زیراخود آنها همیشه‌آرام وراحت هستند.

چرا؟ برای اینکه کسانیکه همه چیزشان معتدل وموزون‌است سالم وطبیعی هستند وباآرامش وراحتی خوگرفته وهمه ازمعاشرت وآمیزش‌با اینگونه اشخاص حظ ولذت میبرند .

منهم ازافسرده دلان میگریزم

من خود از کسانی هستم که ازاشخاص نگران و مضطرب وضعیف و افسرده دل بشدت نفرت دارم و از جمع آنها فرارمیکنم زیراآنها هنوز برشد عقلی نرسیده اید ونمیدانند که اولین شرط یك

رندگانی مطبوع اینست که بدانند چگونه باید استراحت کنند و اعصاب خود را در آرامش بگذارند، بدبختانه باید بشماهم بگویم که باخواندن این کتاب شما هم هنر استراحت نمیآموزید مگراینکه عمل کنید تا به رموز آن آشنا شوید و اگر عمل کردید خواهید دید که این کار به زحمتش میارزد .

حالا که میخواهید عمل کنید وطرز استراحت وتمدد اعصاب را عملا یاد بگیرید باید باصدای بلند بخودتان توصیه و راهنمائی کنید و این راهنمائی را چند بار تکرار کنید و بعد گوش دهید و صدای خودتان را بشنوید والبته توجه کنید که من دراینجا ازتوصیه وراهنمائی حرف زدم و از امر و فرمان صحبتی بمیان نیاوردم ، چه شما میخواهید یك استراحت واقعی بکنید وفشاربدن خودرا برطرف سازید وحال آنکه در این مورد امروفرمان جز افزایش فشار درونی حاصلی ندارد پس تسلیم ارادهٔ خود شوید تااحساس کنید که عضلات شما باز میشوند سست وشل میگردند و استراحت میکنند و مثل عضلات جوان بالغ سالی ، که بخواب میرود آزاد میشوند .

وقتی شما خیلی جوان بودید ساده و طبیعی استراحت میکردید و کمتر خسته میشدید و بهمین علت است که دختران وپسران بیست ساله میتوانندتمام‌شب رابرقصند ویابیخوابی بکشند بدون اینکه‌احساس‌خستگی نمایند این حالت تاسالهای معینی درعمرهرکس ادامه دارد وشخص‌بدون اینکه بفهمد بدنش بطورطبیعی استراحت ورفع خستگی‌میکند وبرعکس اشخاصی که پا به‌سن‌گذاشته وسالخورده شدند نمیتوانندآنطور که‌طبیعت درهنگام جوانی بآنها یادداده است خستگی‌خودرا برطرف سازند

طرزاستراحت طبیعی یك طریقهٔ عملی است که هرکس‌میتواندخودرا خودرابآن عادت داده وازنتایج موثرآن برخوردارشود.

چطور باید شروع کرد؟

ـ این کتاب را بکنار گذارید و قیافه خودتان را درآینه نگاه‌کنید و سپس استراحت عضلات صورتتان را آزمایش و شروع کنید و باآنها حرف بزنید ، مبهم میگویم ، حرف بزنید و بآنها فی‌المثل بگوئید

«ازهم بازشوید وآرام باشید وکمی استراحت کنید» این کار را یك تا دودقیقه ادامه‌دهید.

ـ چشمان خودتان را بدون‌هیچ فشاری ، آهسته و ملایم ببندید وبگذارید استراحت کنند همین‌کار را باپیشانی ، لبها بکنید تا گره‌های پیشانی وانقباض‌لبها برطرف‌شود .

ـ آهسته وملایم کف‌دست‌های خودتان را بروی‌چشمانتان‌بگذارید و سرآرنج‌هایتان را روی‌زانویتان‌بگذارید وفکرخودرا آزادکنید ویك تا دودقیقه همین‌حالت را حفظ کرده ونفس‌عمیق‌بکشید.

ـ درحالیکه کف دستهاتان را روی‌چشمانتان‌گذاشته‌اید ازدهان‌و فکین‌خود بخواهیدکه خود را آزادکرده و استراحت کنند.

ـ بگذارید سرتان براحتی بهرطرف بیفتد تاعضلات گردن کاملا کشیده شده واستراحت کنند

از نو، درآینه نگاه‌کنید و بقیافه خود دقیق‌شوید ، ازاینکه قیافه شما دراثر این ورزش ، جوانی خود را بازیافته است متعجب خواهید شد که‌چشمان شمادراینوقت نور ودرخشندگی زیادتری یافته است زیرابطور علمی شماعضلات صورتتان را راحت‌کرده‌اید. اگر شما استراحت تمام اعضاء بدن‌خود را یادبگیرید بجوانی همیشگی دست‌خواهید یافت و در اینمورد متدهای زیادی برای استراحت و تمدد اعصاب وجود دارد و کسانیکه ازآن اطلاع دارند و دست‌بآن عمل کرده‌اند بنتیجه‌رسیده‌اند .

تخت استراحت

تخت استراحت چیست؟

عقیدهٔ من ، آسانترین روشی که درعین‌حال تمام اعضاء بدن راباستراحت وامیدارد تخت‌استراحت است که‌دربیمارستانها به«تخت‌سه‌شکن» معروف است و این تخت طوری ساخته و تعبیه میشود که وقتی شخص روی آن خوابید و دراز کشید پایش بالاتر از سرش قرار میگیرد.

من این روش استراحت را دربارهٔ هزاران نفر از مردان و زنان درموسسات بزرك ورزشی علمی تجربه کرده‌ام و آنرا بهترین وسیله‌رفع

خستگی واستراحت کامل بدن تشخیص داده‌ام وامروز عدهٔ زیادی‌ازاینوسیله سهل وساده استفاده کرده وخستگی بدن خود را برطرف‌میسازند :

برای اینکه این تخت استراحت را هر کس بتواند برای خود تهیه نماید میتواند از تخته اطو کشی استفاده کرده ویکسر آنرا روی‌چهارپایه ویا صندلی بگذارد وسردیگر آنراهم سطح زمین کند وسپس‌خودش‌طاق باز روی‌آن خوابیده و سررا روی گوشه تخت که بر زمین است بگذارد وپاهای‌خود را بطرف سرتخته که از زمین بلند است و روی چهار پایه یاصندلی گذاشته‌شده‌است ، قراردهد.

عیب تخت‌اطو ، اینست که این تخت کوتاه است واشخاص بلند قد نمیتوانند ازآن‌استفاده کنند دراینمورد خوبست تختی را تهیه کنند که‌عرض آن کمتر از نیم‌متر(پنجاه سانتیمتر) وطول‌آن بیشتر ازقد، باشد، انتهای این تخت استراحت که سر را روی آن میگذارند نسبت بسر دیگر آن که پای روی آن قرار میگیرد ، باید سی ویا سی‌وپنج سانتیمتر کمتر و پائین‌تر باشد وخلاصه پا سی وپنج‌سانتیمتر بالاترازسر قراربگیردوباید این تخت استراحت را درجای ثابتی گذاشت تاهرروز که ازکار روزانه فراغت یافتیم ویاخسته شدیم ازآن‌استفاده بکنیم.

درکالیفرنیا بسیاری ازطرفداران این‌روش ، تخت‌استراحت راروی تراس ویا درصحن‌حیاط میگذارند .

دراغلب بیمارستانها ازاینگونه تخت‌خوابها استفاده‌میکنند وبوسیله دستگاهی انتهای این‌تخت را بالا وپائین‌میبرند(۱)

کسانی که اطاقشان کوچك است میتوانند این‌تخت را بدیوارتکیه داده ویا پشت‌در ویا گوشه‌اطاق بگذارند .

---

(۱)ـ اهمیت تخت استراحت بـاندازه ای زیـاد است کـه دکـترکاردیس Dr Cardis در لوزان که‌ازپزشگان مشهوراروپاست درمعالجهٔ‌سل ریوی ، ازآن استفاده میکند

دکترکاردیس‌درکلنیك خود مریض را بهمان ترتیبی که دکتر هاوزر دستور داده روی‌تخت‌مورب میخواباند وبه تفاوت ازسه تاشش ماه یابیشتر بیماری که از هوا دادن ریه وبا عملیات جراحی شفا نیافته درمان شده ومعالجه میگردد .

چنانکه یکی از بیماران ایرانی مقیم سویس که به تشخیص تمام اطباء بیماری ریوی او علاج ناپذیر تشخیص داده شده بود بـاین وسله معـالجه شده و شفا یافت (مترجم) .

درهرسنی هستید از این تخت استفاده کنید

بهرطریقی که ممکن است ، شما درهرسنی باشید برای رفع خستگی خود واستراحت کامل بدن باید این تخت را تهیه کنید و من هرچه در بارهٔ فوائد استراحت بوسیله این تخت بگویم وتاکید کنم کم گفته‌ام

اگر سن شما ازچهل سالگی گذشته است این تخت را تهیه کرده و روی آن استراحت کنید و نتیجه حیرت‌آور و معجزه آسای آنرا بچشم خودتان ببینید .

استراحت برروی تختی که کیفیت آنرا در بالاشرح دادم ستون فقرات راکشیده وخودبخود بلندمیکند وعضلات راکه درحال عادی ونشسته کم و زیادآویزان است ، کاملا منبسط میکند .

پاها و ساقهای پا ازسنگینی بار بدن وقوهٔ جاذبه زمین آزاد شده و از ورم پا واعضای دیگر بدن که لخته‌های خون درعروق دموی میماند جلوگیری مینماید .

بعلاوه استراحت در روی تخت مورب برای عضلات شکم که همیشه فشار وسنگینی داخل بطن برروی آن است مفیداست و درچنین حالتی که بدن قرارگرفت خون بآسانی در عضلات چانه ، گردن ، سینه و گونه‌ها واردشده وعضلات این قسمت بدن را سفت ومحکم میکند .

همچنین پوست، موها، پوست سر ازجریان این خون اضافی، برخوردار شده ومغزهم روشن وبازشده ورفع خستگی میکند.

پس هرروز دوبار ، روی تخت استراحت دراز بکشید وهربار پانزده دقیقه روی آن بمانید وقت آن اهمیتی ندارد میتوانید این کار را هنگام بیدارشدن ازخواب و یا موقع خوابیدن انجام دهید ولی بهترین موقع استفاده ازتخت استراحت وقتی است که شماازکار روزانه‌تان بخانه برمیگردید وخسته هستید .

مسلم است که باید وقتی را برای استراحت کامل بدن تعیین کرد زیرا هنر استراحت ، فن مخصوصی است که هرکدام از شما باید وقت آموختن آنرا داشته باشید تا بتوانید جوانی خود را حفظ کنید و بدیهی است که شما وقت آموختن این هنر را دارید زیرا همیشه بخاطرمیآورید که

درهرسن باشید دیر نشده‌است ووقت نگذشته است

یك‌خانم پرمشغله

من خانمی را میشناسم که مدیر یکی از بنگاههای مهم است درخارج ازخانه‌وقتش خیلی گرفته‌است ولی این‌خانم وقتی بخانه‌اش وارد میشود کاری میکند که برای اوعادت‌شده وممکن‌نیست یك‌روز این‌عادت را ترك گوید این‌خانم هرروز که ازکار روزانه خود بخانه برمیگردد قبل‌از صرف‌شام لباسهای‌خودرا درآورده ودرتختخواب استراحت دراز میکشد و یك‌ربع ساعت بهمین حال میماند و بعد چشمان خود را استراحت داده و بورزش وامیدارد و پس‌ازآن با کرمی که دارای ده‌درصدآن‌هورمون‌است، صورت پشت‌گردن ، دست‌ها و پاهایش را هورمونیزه میکند و حمام رفته و در وان آب نیمگرم و مدول که معطر است دراز میکشد و عضلات‌خود را منبسط میکند تا بخوبی رانها وپاها واستخوانهای کتف‌ها استراحت‌کرده ورفع خستگی نمایند وسپس‌ده یا پانزده بار ورزش کوچك کردن شکم L' exercice du lift d'estomac را انجام میدهد.

پس‌از انجام این برنامه چابك و ورزیده وبانشاط وسبك حال بسر میز شام نشسته و شام خودرا صرف میکند و پس‌ازآن درشب‌نشینی‌های طولانی شرکت کرده و تاپایان‌آن میماند.

بکمك این مقدمات او میتواند تا یکساعت بعداز پایان شب بیدار بماند ونشاط وسرزندگی خودرا حفظ کند.

این خانم خستگی را نمیشناسد ، چشمانش پراز برق ودرخشندگی است واکنون سال‌عمرش ازشصت‌تجاوز کرده‌است.

این خانم بمن گفت : این نوع استراحت قبل‌ازشام برای او وسیله میشودکه شب‌ها را درخواب عمیقی فرورود وازخواب‌آنطور که باید و شاید لذت ببرد.

چگونه باید شکم برآمده‌را صاف کرد

اگر روی تختخواب مورب La Planche - inclinée دراز بکشید واستراحت کنید ، و درهمان‌حال وررش‌ساده‌ای راکه میگویم انجام دهید نتایج شگرفی بدست‌خواهیدآورد

این ورزش را باید تا پایان عمر دراز و طولانی خود ادامه‌دهید؛ فکر میکنم، دراینجا نباید ازشنیدن کلمه‌ورزش بقضاوت

کنید وخیال کنید که من حرکات بدنی شدید ورزشی را تجویز میکنم ولی اندکی صبر داشته باشید تا ترتیب این ورزش را برایتان شرح دهم زیرا ورزشی که اسم بردم خیلی ساده است و بنام ورزش صاف و کوچك کردن شکم [Le lift d' estomac] معروف است و ترتیب آن چنین میباشد .

ـ بشماره یك ، براحتی روی تختخواب استراحت ، دراز بکشیدو شکم تان را : تو ببرید ودرتمام مدت ورزش بطورطبیعی نفس بکشید.

ـ بشماره دو ، شکم تان را بیشتر تو برده و بعد به جلو و بالا بیاورید .

ـ بشماره سه ، ستون فقرات را بخط مستقیم به تخت چسبانیده و تا آنجا که ممکن است شکمتان را تو ببرید وتا ده شماره بشمارید ، پس از آن کمی اسراحت بکنید وهمین عمل را از شماره یك دوباره شروع و تکرار کرده وده دفعه انجام دهید.

من این ورزش را ورزش صاف کردن شکم ، خوانده ام «سر آربوت نوت لن » پزشك مخصوص ژرژپنجم پادشاه انگلستان آنرا بمن یاد داده و توصیه کرد واز آن تاریخ من خودم این ورزش را هرروز میکنم و از نتایج معجزه آسای آن برخوردارم .

دکتر « آربوت نوت لن» هم این ورزش را ازدکتر بائر آلمانی آموخته بود ونقل میکرد که دکتر نامبرده این روش را برای صاف کردن شکم های برآمده اختراع نموده ودر کلینیك معروف خود درمونیخ عمل میکرد .

درآن تاریخ عده زیادی ازشکم گنده ها از سرتاسرجهان به مونیخ هجوم آورده ودر کلنیك دکتر بائرشکم برآمده خودرا صاف میکردند .

ورزش شکم درخدمت نظام

کسانیکه خدمت نظام کرده اند ، میدانند در آغاز خدمت وقتی سرصف استادندوکیل باشی یافرمانده صف خبردارداده میگوید : شکم ها بتو . کسانی که شکم هـای بر آمده دارند باین فرمان شکم خودرا تو کرده وپس ازمدتی که درصف هرروز چندبار این کاررا کردند رفته رفته ، احساس میکنند که بر آمدگی شکم آنها بر طرف وصاف شده است .

پس شماهم، هروقت مجال پیدا کردید ودر هر کجا بودید ، ورزش شکم بکنید .

ـ اگر درپلاژ کنار دریا بودید ویا درحمام دراز کشیدید و یا در پیاده روخیابان درانتظار اتوبوس ایستاده اید ویا درپست خانه ، جلو باجه سفارشی دم گرفته ایددرهمه جاو همه حال ، حتی وقتی درصندلی آرایشگاه ویاسالون سینما نشسته اید وفیلم کسل کننده ای رامیبینید، ورزش شکم بکنید وشکم رابتو ببرید.

مخصوصا این ورزش را تا آخر عمر دراز خود بکنید تا بتوانید اندازه طبیعی شکم خودرا حفظ کرده و از یك سلامتی و زیبائی کامل برخوردارشوید.

این کوشش وسعی مختصر،شما راازکسالت وزشتی هائی نجات خواهد داد که عواقب آن، شانه‌های خمیده وتنومندی بدن،شکم عالیجنابی وغبغب های رویهم افتاده والتصاق مفاصل است !

چرا؟ برای اینکه شما یك شکم بندگوشتی ومحکمی خواهیدداشت که بخوبی ازمرکز حیاتی‌فعالیت های دستگاه بدنتان نگهداری‌وحفاظت خواهد نمود .

اگرورزش کوچك کردن شکم راشروع وادامه دهید پس از سی یا شصت روزشکم صاف ومحکمی خواهیدداشت.

اگربخاطر داشته باشید خانم رینولدز درهشتاد وپنجسالگی بفکر کوچك کردن شکم عالیجنابی خودافتادو باهمین ورزش و استفاده ازتخت استراحت موفق شد .

چرا سلامتی ما بسته باستحکام و سلامتی دستگاه شکم است

سلامتی ما بسته بسلامتی واستحکام دستگاه شکم است زیرااین قسمت ازبدن مرکزی است که غذادرآن وارد شده جذب میگردد و دفع میشود این قسمت ازبدن مافعالیت وسلامتی عصبی‌ماراکنترل‌ونظارت میکنددرعقب‌شکم مرکزی وجوددارد بنام‌مغزبطنی Cerveau Abdominal که بسلسله اعصاب سمپاتیك واعضاء دیگرشکم مربوط میشود.

وقتی ماازکسی تحسین میکنیم ومیگوئیم فلانی دلی چون‌شیردارد

مقصود ما اینست که اوجرات داشته و فعال است زیرا قسمتی از فعالیت ما مربوط است با آنچه دردرون ما میگذرد.

خلاصه ، ورزش کوچك کردن شکم بشما ثابت خواهد کرد که برای حفظ سلامتی عضلات بدن باید حرکاتی به تن داده وورزش کرد ولی من بکسانیکه سنشان از بنجاه تجاوز نموده است بهیچوجه توصیه وتجویز نمیکنم که چون جوانان سی ساله حرکات و ورزشهای سخت بکنند زیرا چنین حرکات وورزشها برای کسانیکه میخواهند عمرطولانی با نشاط جوانی بکنند لزومی ندارد وتنها ورزش کوچك کردن شکم برای آنها کافی است این حرکت ورزشی ساده و سبك را کـه از بین هزاران نوع ورزشهای مختلف انتخاب کرده‌ام بنام هدیه به دوستان و علاقمندان به ورزش تقدیم میکنم.

چطور باید راه بروید

پس شما هم این ورزش را بخوبی فرا بگیر بدووقتی راه میروید، شکم خودتان راتوداده و صاف کنید زیرا انجام این کارزحمتی ندارد؛ قدمهای خودتان را بلند بردارید تااستراحت نرم ومطبوعی را درساق پاهاورانهای خود احساس کنید .

همینطورشانه های خودتانرا بعقب و پائین ببرید وسرتان را بالا بگیرید تاعضلات گردنتان براحتی استراحت کند.

درراه رفتن اگرزن هستید خودتانرا در جلد هنرپیشه‌ای بگذارید که در یك دهلیز طولانی راه میرود و بسر انجام صحنه تاثـر انگیزی نزدیك میشود .

اگرمرد هستید خیال کنید یکی ازقهرمانانی میباشید که باید درمقابل عده زیادی تماشاچی از سکوی افتخار بالا بروید و نشان پیروزی را بر سینه خود بزنید.

اگر میخواهید در موقع راه رفتن ، مثل جوانان باشید ، یك خط مستقیم خیالی را جلو نظر خود مجسم کنید و روی همان خط در حالیکه انگشتان پاهاراکاملا کشیده‌اید یك پا را جلو پای دیگر گذاشته و بجلو بروید. تنفس خودرامنظم کنید ودرحالیکه همهٔ هوای ریه راخارج وداخل میکنید، دم بکشید

اگر سك کوچك ویا نوه خرد سالی دارید بااو همبازی شوید و دنبال او بدوید •

هرقدر ممکنست درجاهای پردرخت راه بروید و گردش کنید زیرا درختان تنفس میکنند وتنفس این درختان، ویتامینی درهوا پخش میکنند که من آنرا ویتامین تنفس نام گذاشته‌ام واین ویتامین برای انسان زنده بسیارعالی وممتاز است وبهمین علت است که درتمام دنیاآسایشگاهها را درروی بلندی کوهها ودروسط درختان و جنگلهای سرسبز میسازند تا کسانیکه درآنجا استراحت میکنند بااستنشاق این هوای پرویتامین زودتر شفا وبهبود یابند •

خواب

آیا شبها راحت میخوابید ؟

خواب عمیق وراحت یك عطیهٔ آسمانی است که خداوند بانسان ارزانی داشته است واگرشماهم از این هدیه آسمانی سهم ونصیبی برده‌اید پروردگار توانا را شکر گوئید و سپاس بگذارید زیرا هیچ چیزمثل یك خواب راحت انسان را سرزنده وجوان نمیکند و بعمر طولانی نمیرساند •

من امیدوارم شما که‌این نوشته رامیخوانید ازکسانی نباشید که‌شبها بدمیخوابند و برای رفع بیخوابی خود، دوای خواب استعمال میکنند

میلیونها مردوزن مبتلابه بیخوابی هستند وبرای رفع آن قرص‌های خواب‌آورمیخورند وباخوردن‌آن عمرخود راکوتاه میکنند.

اگربه بیخوابی مبتلاهستید اینقدرازآن ترس واضطراب بخودراه ندهید زیرا هرقدر برای خوابتان بیشتر فکر کرده وخودتانرا بزحمت بیاندازید کمترخواهند توانست بخوابید.

من یك خانم هنرپیشه معروف سینمارامیشناسم که تمام روزدرفکر است که سب خوابش‌نخواهد برد همیشه ازاین موضوع نگران ومضطرب است وهرجامیرود وباهرکه صحبت میکند دائما از بیخوابی خود اظهار نگرانی مینماید والبته بااینترتیب اوشبها براحتی نمیتواند بخوابد

من مسلم میدانم که بیشتر اوقات بیخوابی نتیجه ترس از نخوابیدن است
من توانسته‌ام بهزاران مردوزن که بین آنها هنرپیشگان معروفی بوده‌اند کمك کنم تا آنها بتوانند شبها خواب عمیق وراحتی بکنند
بآنها هنراستراحت را یادداده‌ام و تاکید کرده‌ام که بایدغذای خود را از چیزهائی انتخاب کنند که دارای موادی باشد که عضلات را تسکین و آرامش داده واعصاب را بانبساط وادارند .

داروی موثرخواب

مهمترین موادغذائی خواب آور، بدون هیچگونه شك و تردیدی ؛ کلسیم مخلوط با ویتامین (د) و ویتامین (ب٦) میباشد .

اگر شما میخواهید داروی خوابی استعمال کنید که مؤثر و در عین حال بی‌ضرر باشد من بشما تاکید میکنم که از داروخانه معتبری کـه در همسایگی تان میباشد یك جعبه بزرك قرص کلسیم مخلوط باویتامین (د) بخرید ودراینجا اصراری ندارم که حتما قرص کلسیم بخرید کلسیم مخلوط با ویتامین (د) را بهرشکلی باشد بصورت شیری یا شیرینی ویا سولفات میسازند میتوانید تهیه کنید ؛ پیش از خواب دوتـاچهار قرص آنرا مصرف کـنید و قبل از اینـکه بخواب بروید یك لیوان کـوچك آب دارابی (Pamplemousse) راکه مخلوط باعسل یاملاس سیاه و گرم شده باشد بنوشید وجعبه قرص کلسیم را در بالای تختخوابتان بگذارید تااگر بازهم بآن احتیاج داشتید دوتاسه قرص دیگر ازآن استعمال کنید ، باین طریق شما شب را بخواب عمیق وراحتی فروخواهید رفت .

عده بی‌شماری از قربانیان بیخوابی مزمن که این دستور مرا عمل کرده و نتیجه مفید ومؤثری گرفته‌اند نامه‌های تشکرآمیزی بمن نوشته‌اند و تذکر داده اندکـه با این روش ساده لـذت خواب ایـام کودکی را درك کرده اند .

اگرشبها راحت میخوابید باز هم غافل نباشید

اگر شما شبها را براحتی میخوابید ، خودتان را عـادت بدهید کـه قبل از خواب یك لیوان شیر گرم راکه‌سرشاراز کلسیم‌است، بنوشید و بخوابید. اگر ازشیر خوشتان نمیآید و یـا بشما نمیسازد میتوانید بجای‌آن شیرمقوی باماست مصرف کنید.

زیرا ماست غذائی است که مقدار کلسیم آن بیش از شیر معمولی است اگر شما شیر معمولی یا ماست را دوست ندارید میتوانید بجای آن شیر مقوی مصرف کنید و برای تهیه شیر مقوی باید نصف فنجان شیرخشك را دریك لیتر شیر معمولی حل کنید و باین وسیله نوشابهٔ خوشمزه‌ئی بدست آورید که مقدار کلسیم آن دو برابر شده است. کلسیم ، کلسیم ؛ بازهم کلسیم مصرف کنید زیرا مصرف کلسیم است که عضلات واعصاب شما را آرامش داده و شمارا درخواب عمیق وآرامی فرومیبرد ومقاومت شمارا درمقابل عوارض پیری افزایش میدهد .

اما بعد از شیر وماست باید دربارهٔ ویتامین (ب٦) که آنهم ازمواد خواب آور است توضیحی بدهم ، این ویتامین در غذا های معمولی بعلت اینکه تصفیه میشوند وجود ندارد و بمقدار کافی در ملاس سیاه وجود دارد .

اثر جان بخش ویتامین (ب ٦) بر روی اعصاب

دانشمندانی که دربارهٔ این ویتامین تحقیق وآزمایش میکنند ، عقیده دارند که در تمام دنیا مخصوصا در کشورهای غربی بعلت سفید و تصفیه کردن گندم و قند غذای مردم ازلحاظ ویتامین (ب٦) ناقص شده است وهمهٔ کسانیکه این نوع اغذیه را میخورند دچار کمبود ویتامین (ب٦) شده وحالت عصبانیتی پیدا کرده‌اند که زائیده تمدن و زندگانی عصرجدید است .

ویتامین (ب٦) برروی اعصاب اثر مسکن وآرام کننده‌ای دارد وبا تجویز ومصرف مقدار زیادی ازآن به بیمارانی که مبتلا به‌رقص سن گی ویا افلیج بوده اند بهبود وشفای عاجلی حاصل شده‌است ودراثر استعمال آن اعصاب وعضلات درآرامش کامل فرورفته واستراحت کرده‌اند ودرنتیجه ثابت شده که مصرف این ویتامین چقدر برای سلسله اعصاب مفید و مؤثر است .

پس اگر شما میخواهید اعصابتان استراحت کند وخواب شما عمیق و آرام باشد قبل از خواب یك لیوان شیر یا ماست که یك قاشق سوپ خوری شیر خشك بی‌چربی و بهمان مقدار ملاس سیاه در آن مخلوط شده باشد سر بکشید و بخوابید ماست یاشیرتازه مخلوط باشیرخشك این‌خاصیت

را داردکه از لحاظ کلسیم مقدار آن دو برابر شده بدون اینکه کالوری آن زیاد شود و در نتیجه برای اشخاص چــاق مناسب است و آنها را تنومند تر نمیکند.

این شربت را من بنام شربت خواب نامیده‌ام وشما با خوردن آن قبل ازخواب وقتی به رختخواب رفتید درخواب عمیق ودرازی فرومیروید وآنقدر ازآرامش وراحتی این‌خواب لذت میبریدکه‌چون خوابهای طلائی شیرین ولذت بخش است وشاید میل نداشته باشید زود بیدار شوید.

چشمان زیبا ودرخشان

چرا رژیم غذائی میتواند چشمان شمارا زیبا و قشنگ کند؟

اخیراً دکتر «روسل ویلدر» که یکی ازپزشگان معروف وسرشناس کلینیك مایو، درامریکاست‌خبر خوشی را اعلام داشته و امیدواری داده است که بزودی ودرآینده بسیارنزدیکی غذائی عالی برای مادران آبستن تهیه خواهد شد ومادران باخوردن آن ، دارای بچه‌هائی خواهندشدکه‌آن بچه‌هـا در هیچیك ازسالهای عمرشان احتیاجی به‌گذاشتن‌عینك پیدانخواهندکرد.

چیزی که از بیان‌این پزشك معروف برای‌مااهمیت داردومادربرنامه زندگانی طولانی بانشاط جوانی بآن احتیاج داریم اینستکه میگوید ما باعلم ودانشی که درزمینه جذب غذا بدست آورده‌ایم خواهیم توانست از توسعه بیماری دوربینی (Presbytie) که ازچهل و پنجاه سالگی بسر چشمان ماغلبه میکند وهمچنین بوسیله اغذیه مفید و جذب شدنی خواهیم توانست ازتولیدآب مروارید (Cataracte) جلوگیری کنیم

من اولین کسی بودم که بعد ازجنك جهانگیر اول این موضوع را فاش کردم وگفتم که‌چشمان مااحتیاج بغذادارند ومامیتوانیم بوسیله تغذیه چشمان خودراگرسنه ویاسیرنگاه داریم.

واقعه غم انگیززمستان سال ۱۹ـ ۱۹۱۸ دراروپا صحت کشف و الهام مراعملا بثبوت رسانید، دراین سال سرمای شدید وسختی دراروپا پیداشدکه دراثرآن سرما، هزاران نفرازارعین و کشاورزان بلریکی

مبتلا به شبکوری(Héméralopie) شدندیعنی آنها از غروب آفتاب نابینا میشدندو آنچه درشب میگذشت نمیتوانستند ببینند.

پزشگان درجه اول بلژیك حیرت زده ومتعجب به معالجه ومداوا پرداختندولی هرچه بیشتر کوشش کردند کمتر نتیجه گرفتند و نتوانستند آنها راشفا بخشند

علت شبکوری زارعین بلژیك

علت این حادثه غمناك این بود که در آن سال زمستان سختی سرتاسر اروپارا فراگرفت وسبزی های تازه راازبین برد و زارعین دسترسی بسبزی های تازه نداشتند ولی همینکه بهارفرارسیدوصحرا وبیابان سبز شدوعلفهای نورسته ازخاك درآمدند زارعین شبکور بلژیکی ازجوانه های تازه سبزیجات خوراکی مزارع خود تغذیه کردند وپس از چندی دیدند که بیماری آنها بکلی مرتفع شده وآنهامیتوانند درتاریکی آنچه میگذرد تشخیص دهند واشیاء راببینند.

این واقعه برای طرفداران تغذیه کامل علمی پیروزی بزرگی بشمار رفت وبرای اولین بارهمه مردم توانستند بدانند که چشمان ما احتیاج به ویتامین (آ) دارد وسبزیهای تازه منابع سرشاروغنی این ویتامین هستند واین ویتامین میتواند بخوبی عارضه شبکوری رابرطرف کند .

ازوقتی که این موضوع کشف شد تاامروزدامنه علم ودانش مادراین باره بسیاروسعت وافزایش یافته است ومااکنون میدانیم غذا های چندی مثل کره زرد وسر شیر و خامه بهترین منبع طبیعی ویتامین (آ) است و همچنین نتایج درخشانی که درباره روغن کبد ماهی بدست آمده معلوم شده است درروغن کبد ماهی ویتامین (آ) بحد وفور وجود دارد و امروز علاوه برروغن ، قرص آن نیز ساخته شده ودر دسترس همه قرار گرفته است .

تاثیرویتامین (آ)

ویتامین (آ) نه تنها بهترین داروئی است که بیماری شبکوری راشفا میبخشد ویاازتولیدآن جلوگیری میکند بلکه این ویتامین بغده های چشم کمك میکنند تااشك تولید کنند واین اشك بهترین داروی شستشو دهنده چشم برای حفظ درخشندگی وبرق دیدگان وزیبائی نگاه است.

پس شماهم تصمیم بگیرید، که ازامروز تاپایان عمردراز وطولانی

خویش، چشمانتان راغذا بدهید زیرا بهریك ازموادی که بدن شما احتیاج دارد مثل هرویتامین ، هرنمك معدنی وهریك ازاسیدهای آمینه ، چشمان شما نیزاحتیاج دارد چه ، قوای بینائی شما وقتی بسطح طبیعی وحداکثر خودمیرسد که‌خونی که‌ازبدن شما بدیدگانتان میرود. دارای ویتامین(آ) و (ب) و (ریبوفلاوین) و ویتامین (ث) و همچنین آسید های آمینه تریپتوفان (۱) باشد.

اگرمیخواهیدچشمانتان رادرمقابل‌خستگی،ضعف قوا،شبکوری‌حفظ کنید،هرروزغذائی که‌مقدارویتامین‌آن کمترازده‌هزارواحدنباشدبآن‌بدهید

این ویتامین‌درجگروقلوه‌گوساله‌وگوسفندوهمچنین درکاروتن(۲) ماده زردرنگی که انواع هویج وزردك وزردآلووآلوی زردومیوه های دیگرمثل نارنج وپرتقال ولیموسبزبجات زردوهمچنین سبزیهای‌سبزمثل اسفناج وجعفری وجوددارد.

جیره غذائی شما برای تقویت‌چشم چه باید باشد؟

اگر شما هرروز یك جیره‌کامل غذائی برای خود ازین مواد تهیه کنید میتوانید مطمئن باشید که بچشمان خود غذای‌کامل داده‌اید . شیر بنوشید تاریبو فلاوین ، آب لیمو و نارنج و دارابی بخورید تاویتامین ث برای چشمان شما تهیه کند تخم مرغ وپنیر وگوشت مصرف نمائید تا آسید آمینهٔ تریپتوفان شما کم نشود .

یکی ازشاگردان‌مکتب من، خانمی پیانیست‌بود که‌سنش‌ازچهل‌وپنج سالگی گذشته بود و همیشه از ناراحتی پلك چشمانش شکایت داشت و میگفت مثل اینست که درزیر پلکهایم دانه‌های ریزشن گذاشته‌اند ، چشمان

---

(۱) Ter‑ptophane ترسوفان یکی ارانواع اسید های آمینه ایست که درترکیبات مواد سفیده‌ای وجود دارد و چون خودبدن قادرنیست آنرا بسازد ناچارباید ازخارج یعنی ازراه تغذیه وارد بدن شود مترجم

(۲) La carotène – ماده ملونه وزردرنگی است‌که درهویج و میوه های زرد وجود دارد شکل سیمائی آن‌بصورت دانه های متبلورقرمزتیره تا بنفش متمایل بسیاه است ودربنزین وکلروفرم واستن والکل و اتر وروغن های نباتی حل میشود ولی درآب غیرمحلول است ودرمجاورت هوا تبدیل بجسمی موسوم به یونون [Ionone] میشود که دارای بوی بنفشه است

اوهمیشه بادکرده وقرمزوخون‌آلود بود وخیال میکردکه این‌آثار پیری وسن است وبهر کس میرسید این موضوع را میگفت تابلکه ایجاد ترحم و شفقتی برای خود بکند ولی ابدا در فکر بهبود حال خود نبود اما او اشتباه میکرد، ناراحتی پلك چشمهایش‌دراثرسن و پیری نبود زیرا بسیاری ازکودکان واشخاص جوان و بسالغ هم‌که پابسن نگذاشته بودند بواسطه نقص ریبوفلاوین (ویتامین ب ۲) در غذایشان مبتلا باین بیماری میشدند بنابتوصیه های من ، این خانم خودش را بیك رژیم‌غذائی معتدل عادت‌داد و هر روز سه میلیگرام ریبوفلاوین باغذای خود مصرف‌کرد پس از چند هفته چشمان او طبیعی وسالم شدند واوباپیروی ازاین رژیم غذائی‌پانزده سال جوانتر شد .

شما هم اگر ازرژیم غذائی من پیروی‌کنید وبغذای خود موادی را که درزیر شرح میدهم بیافزائید چشمان شما درخشان وزیبا شده صادقانه وبا وفاداری درتمام عمر بشما خدمت خواهندکرد .

ـ من خودم، تاکنون عینك استعمال نکرده‌ام وبسیاری ازشاگردان و طرفداران مکتب‌من نیزعینك نمیزنند ومن‌معتقدم‌که بسیاری ازاشخاص که عینك میزنند میتوانند از آن صرفنظر کرده و نگذارند ، ولی نقطه غامض مسئله در اینجاست‌که این کار ،کمی وقت و اندکی سعی وکوشش میخواهد وبهمین‌علت است‌که من نمیگویم بیکباره وبکلی‌ازعینك گذاشتن دست بردارید بلکه میگویم این برنامه را پیروی‌کرده وخودرا باجرای آن عادت دهید .

اینقدر چشمان خودرا خسته نکنید

اگر ، بعلتی نمیخواهید چشمان خود را غذا دهید، پس لااقل رعایت آنها را بکنید وبگذاریدعضلات چشمتان‌که خسته وکوفته شده‌اند اندکی استراحت کنند بخاطرخدا، اینقدر بچشمان خود فشارنیاورید وتحمیل نکنید .

ـ تصور کنیدکه چشمان شما اکنون خسته شده وبهترین عینك‌هارا بهرقیمتی باشد ازشما میخواهند ؟

پس بایك چشم پزشك‌که باصول جـدید رژیم غذائی‌هم آشنا باشد مشورت کنید .

تا از چشمان شما معاینهٔ دقیق و کاملی بعمل آورد و نسخهٔ عینکی بشما بدهد
که بوسیلهٔ آن بتوانید فشار دائمی داخل و اطراف چشمان خود را برطرف کنید.
برای انتخاب دسته عینك باید انواع دسته‌های عینك را امتحان کنید زیرا صورتهای
پهن و بسزرك بدسته عینك پهن و بزرك احتیاج دارد و باید عینك های
رنگی استعمال کنید مخصوصا خانمها که باید چند جفت عینك رنگارنك
داشته باشند .

ـ وقتی به عینك احتیاج دارید ، آنرا بچشم بگذارید ؛ اگر شما
دوربین هستید ومثل اکثر مردم که پا بسن پنجاه سالگی میگذارند نزدیك را
نمی بینند وحتما باید عینك بگذارند میباشد، وقتی درهوای آزاد گردش
میکنید عینکتان را از روی چشمتان بردارید و اقلا این فرصت و
شانس را بعضلات چشمتان بدهید که استراحت کنند زیرا باید بدانید که وقتی
عینك دارید چشمان ما نمیتوانند انبساط طبیعی یافته واستراحت کنند .

ـ اگر آنقدر بعینك احتیاج دارید که نمیتوانید آنرا ازخوددور کنید
گاه بگاه ودرطی روز، آنرا ازچشمان خود بردارید وقتی دراداره هستید
ویا در صندلی راحتی منزلتان لمیده اید عینك را از روی چشمان خود
بردارید و کف دستان را آهسته و آرام بروی آن حائل کنید تا پردهٔ سیاهی
بروی آن بیفتد اما مواظب باشید که به کره چشم خود فشار نیاورید بعد
نفس عمیق بکشید و فکر خودرا آزاد کنید مخصوصاً آنچه سیاه رنك
است فکر کنید وهرچه رنك سیاه ندارد ازاندیشه خود دورسازید وافکار
دماغی خودرا روی سایه‌های سیاه، مخمل‌های سیاه ویکشب سیاه تمرکز دهید.

چگونه باید چشمان شما استراحت و ورزش کند ؟

این متد استراحت چشم را بتازگی دکتر ویلیام
هابی تس که ازپزشکان معروف امریکاست واکنون
در نیویورك اقامت دارد اختراع کرده است و این
متد استراحت برای چشمانی که دراثر کاریکنواخت
خسته وکوفته شده است بسیارعالی است.
بعلاوه شما میتوانید چند ورزش سبك ومفید چشم
بکنید ومن بسیاری ازاشخاص رادیده‌ام که دارای چشمان ضعیف وخسته‌ای
بوده وقوای دید آنها بتحلیل رفته ، آنها بااجرای این ورزش چشم به
طرز معجزه آسائی چشمان سالم وطبیعی خودرا بازیافته‌اند اکنون من تفصیل

شش ورزش‌چشم‌را برایتان شرح میدهم :

۱-چشمانتان را ببالا بگردانید، بعد بطرف پائین بیاورید، بدون اینکه سرتان را حرکت‌دهید.

۲ - چشمانتان را هر قدر ممکنست و هرچه دورتر، ازچپ براست حرکت دهید .

۳- از گوشه چشم چپ بطرف بالا وچپ نگاه کنید واز گوشه چشم راست بپائین وراست بنگرید ودراین حال علامت ضرب را با چشمان خود رسم کنید .

٤- ازگوشه‌چشم راست بطرف‌بالاوراست نگاه کنید وبعدازگوشه چشم چپ بطرف پائین وچپ بنگرید.

٥ - چشما نتان را آهسته ابتدابطرف چپ و بعد بطرف راست بچرخانید .

٦ - بکوه وصحرا بروید ویادرباغ خودتان، اول سر بینی را ببینید بعدسرتان رابلند کرده وافق دوردست رانگاه کنید .

این‌متدورزش چشم بعدازجنك جهانی‌اخیراجراشده وموفقیت‌عظیمی را بدست آورده است و بسیاری از هوا نوردان وخلبانان امریکائی که استراحت وورزش چشم خویش رابا این متد عمل کرده‌اند، ازعهده‌امتحان بخوبی برآمده‌اند.

من هم بشما توصیه میکنم که این شش ورزش چشم ویالااقل‌ورزش شماره ٥ آنراهرروز چندبارتکرار کنید.

علامت‌چشمان سالم چشمان سالم و جوان بدون هیچ فشار عصبانیتی زیاد چشمك میزنند و پی‌درپی بهم میخورند و بآرامی وملایمت باز وبسته میشوند ولی چشمان مردم سالخوردهٔ ازکار افتاده مثل سر تا پایشان دارای عضلاتی سست و وخسته است و نمیتوانند بآسانی چشمك بزنند و همیشه خیره و ثابت نگاه میکنند.

نباید فراموش کنیم که ما از وسط‌چشمان اما نه بوسیله دیدگان ، حتی اگر چشمان خود را رویهم گذاشته باشیم ، اشیاء را می‌بینیم ومسلم است که درچنین‌حالتی چشمان ما کار میکنند و فعالیت نشان میدهند

اگر بخواهیم بچشمان خود استراحت دهیم باید بطور کامل این کار را انجام دهیم .

پس‌ازهم‌اکنون تصمیم بگیرید که عاقلانه چشمان خود را بهم‌بزنید وقتی راه میروید و با هرقدمی که برمیدارید یك چشمك بزنید ، وقتی چیزی را میخوانید بهرسطر تازه‌ای که رسیدید چشمان خود را بهم‌بزنید تا باین‌وسیله از فشار و آنچه چشم را تار و کدر میسازد دوری کنید اگراینکار را بکنید درمدت‌زمان‌کمی موفق میشوید که طرز چشم‌بهمزدن طبیعی را دوباره شروع کنید تا چشمان شما بهترشوند و شما را جوانتر نشان‌دهند وتا پایان‌عمر درازشما خدمت‌ووفاداری کنند .

بیماری آب‌مروارید هم به‌آسانی معالجه میشود

من میتوانم ، بشما مژده دهم که خبر تازه‌ای دارم که میتوان از پیدایش بیماری‌آب‌مروارید، درچشم‌جلوگیری کرد.

آب‌مروارید، همانطور که اغلب خیال میکنند جز یك پوسته‌کدرکه برروی چشم پیدا میشود چیزی نیست ودراثر این‌پوستهٔ‌کدر عدسیهای‌چشم تیره وتار میشود وقوه بینائی روزبروز روبکاهش‌میرود .

اشخاصی که مرض‌قند دارند بیشتر مستعد بوده و درمعرض ابتلای این بیماری هستند درخوکهای هندی آزمایش شده وپس‌از تجربه معلوم گردیده است اگر ازغذای این حیوانات ، ریبوفلاوین « ویتامین‌ب۲ » راحذف کنند ، آنها مبتلا به بیماری آب مروارید میشوند ولی وقتی در غذای آن حیوانات ریبوفلاوین را داخل کنند اگرچه‌بهمان سرعت ابتلاء بهبود و شفا نمییابند ولی خیلی زود از توسعه بیماری آنها جلوگیری شده و برخلاف‌گذشته نقصان‌بینائی آنها روبافزایش‌نمیرود

بااین امتحان برروی‌خوکهای هندی، مسلم شده‌است که‌ریبوفلاوین یکی‌از داروهای معجزه‌آسا و شفابخش بیماری آب مروارید میباشد و بهمین‌علت است که هرکس سنش از چهل سالگی تجاوز کرد برای حفظ نیروی دیدگان خویش باید حداکثر ریبوفلاوین (ویتامین‌ب۲) را در درغذاهای خود وارد کنند یعنی هرروز باید مقداری مخمرآب‌جو ، ماست وشیرمفوی را مصرف کند.

اگر شما مبتلا بآب‌مروارید هستید و قوه‌بینائی شما رو بکاهش

رفته است نبایدروزگارتان را دریک‌محیط نیمه تاریک بگذرانید .

جراحی آب‌مروارید خیلی آسان و بی خطر است

درعصرحاضر بیماری آب‌مروارید را با یك عمل جراحی که حداقل درد وخطررا دربرداردبخوبی میتوان معالجه و درمان کرد اگرچشم شماتیره شده وآب مروارید پیداکرده و میخواهیدآنرا عمل کنید چهارهفته قبل‌از عمل جراحی برنامه غذائی مخصوص افزایش مقاومت بدن را که درآخر کتاب برایتان شرح خواهم‌داد اجرا وعمل‌کنید ، پس‌ازاینکه تحت‌عمل قرار گرفتید و نتایج عالی آن‌را دیدید بخودتان تبریك‌خواهیدگفت. ولی اگر چشمان سالم‌و طبیعی دارید وازقوه بینائی خودتان راضی میباشید تصور نکنیدکه‌همیشه چشمان‌شما همین‌طور خواهندماند ، بچشمان خود غذا بدهید استراحت و ورزش بدهید تا بسلامتی همیشگی آنها اطمینان‌پیداکنید

این کوشش و زحمت مختصر به‌نتیجه وپاداش آن میارزد چشمان خودرا باحالت‌عمومی مزاجتان تطبیق‌کنید زیراسلامت‌چشمان شما علامت سلامت مزاج‌شما میباشد.

گوشهای قوی وتیز

آیاگوش شما خوب میشنود ؟

عموماوقتی‌انسان‌بدنیا میآید، ازهمان‌آغازکودکی دارای قوه سامعه بسیار قوی است و این قوه سامعه بقدری زیاد است که زائد بر احتیاج حقیقی او میباشد .

طبیعت درنهاد آدمی حس‌سامعه رابسیارقوی ساخته است تامحافظ اودرمقابل خطرات باشد زیرا انسان اولیه درغارهامیخوابید ودرمعرض هزاران خطربود.

درآن زمان حشرات موذی و حیوانات درنده به پناهگاه او وارد میشدند واو بکمك حس سامعه قوی وتیزخود ازخواب جسته وخود را از خطر نجات میداد .

ولی ماامروز مثل اجداد و نیاکان خوداحتیاجی باین‌قوهٔ سامعه‌قوی نداریم زیرا درغارها نمیخوابیم و باخطراتی که پدران ما دست بگریبان بودند مواجه نیستیم تامورد حمله شیرو ببرقرار گیریم و بسیارند کسانی که تاآخرعمردرازو طولانی خـویش ، حس سامعه تند وتیزخودرا حفظ میکنند واگر ازپنجاه سالگی ببعد حس سامعه ما تقلیل یافت ومبتلابه‌ثقل سامعه و سنگینی گوش شدیم نبـاید زیاد نگران شده ودچاراضطراب و وحشت گردیم زیرادرشهرهای پرهمهمه وپرصداباابن غوغای‌جهنمی‌تمدن جدید، بازهم دچارتعجب میشویم وقتی کسانی رامیبینیم که هنوز هم حس سامعه خودراحفظ کرده وبخوبی میشنوند .

درعصر حاضر بکمك رژیم غذائی میتوان قوه سامعه را تقویت کرد وابن رژیم‌غذائی همان برنامه عمرطولانی وبانشاط جوانی است که‌جریان خون معتدل راباعصاب وعضلات گوش رسانده ویك سلامت کامل و پایدار بآن میبخشد .

اگرقوه سامعه شما ضعیف شده واحساس سنگینی گوش میکنیدیك دقیقه ویکساعت‌راازدست ندهیدوهرچه زودتر بفکرچاره جوئی‌وجلوگیری ازآن برآئید زیراطبق آماررسمی ودقیقی که بدست‌آمده است در همه جاعده اشخاصی که دچار ثقل سامعه شده اند افزابش یافته و باید باین عده بیشمار کسانی راکه گوششان سنگین است ونمیخواهندآنرا قبول کنند اضافه کرد .

این اشخاص بیخودشکایت میکنند درتمام دوره زندگانی‌خودبیش‌از سه چهارم‌ویا نصف آنچه‌دراطراف آنها گفته‌میشودنمیفهمندوقسمتی‌ازنیروی عصبی خودرابخاطر پنهان داشتن‌عیب خود که همه مردم آنرامیدانندبیهوده ازدست میدهند

یك رژیم غذائی کامل باعث قوت گوشها میشود

اگرقوه سامعه شماضعیف شده‌است باجرات آنرا قبول کنید وازقبول‌آن انکار بخودراه ندهیدوباصبر وحوصله بدرمان‌آن سردازید .

صبروحوصله دراین مورد لازم است زیرا هیچ مند آسان و سریع و هیچ داروی اعجازآمیزی برای معالجه ثقل سامعه وجودندارد ومن میخواهم دراینجاتوجه همه کرهارا که کم یازیاد نمیشنوند جلب کنم‌وبگویم که تهیه‌برنامه‌غذائی کامل‌و پیروی

ازآن یگانه وسیله مطمئنی است که میتواند آنهاراموفق کند.

برای قوه سامعه ویتامین هالازم و ضروری هستند و آزما یشهای متعددی که برروی حیوانات شده این موضوع رابثبوت رسانده است که اغلب ثقل سامعه دراثر کمبودویتامین پیدامیشودواین عیب ونقص هم بدوران کودکی که اعصاب گوش ازاینجهت تقویت نشده‌اند مربوط میگردد

کمبود ویتامین مخصوصا ویتامین های (آ) و گروه ب، غلافهای عصبی گوش رافاسد کرده وآن اعصاب‌را بروی هم میاندازد وپس ازچندی سلولهای آنرا فاسد وخراب میکند بتجربه ثابت شده است که کمبودمتوالی ویتامین های دسته (ب) این سلولهارا بکلی نابود کرده وباعث ثقل سامعه وکری میشود.

همچنین بتجربه ثابت شده است که اگرمقدارمصرف ویتامین(ب٦) که بنام پیریدوکسین Pyridoxine است تقلیل یابد مقاومت بدن در مقابل انفکسیون داخل گوش کم شده وپوست خارج گوش ورم میکندودر این حال تنهاویتامین های ب نیستند که چنین تاثیراتی را بر گوش دارند بلکه اثرویتامین(E) هم مهم وقابل توجه است چه کسانی که دچار کمبود ویتامین (E) شده‌اند عضلات گوش آنان ضعیف شده و سقف استخوانی آنها بزرگ گردیده است همین اثررا ویتامین (آ) برروی گوش دارد و کسانی که دچار کمبود ویتامین(آ) شده‌اند استخوانهای گوش آنها بزرگ وبدریخت شده ودرنتیجه اعصاب گوش را ضعیف کرده وازحساسیت قوه سامعه آنان کاسته است کمبود ویتامین آ و ث میتواند ازطرفی باعث زیاد شدن حجم استخوانهای گوش شود وازطرف دیگراعصاب گوش راضعیف کند، پس کسانی که گوششان کم یا زیاد خوب نمیشنود ، باید جزو غذای روزانه خویش آب نارنج وپرتقال ودارابی یالیموی ترش مصرف کنند و ازخوردن ماست وپنیرویك جیره غذائی کامل ازسالاد و سبزیهای تازه درهرروزغافل نباشند .

من خودم شاهد وناظر بوده‌ام واشخاص سالخورده زیادی‌را دیده‌ام که دچارثقل سامعه بوده‌اند ولی باصرف غذاهای متعادل از مواد غذائی لازم بکلی معالجه شده وگوش آنها قوی وتیزشده است.

مخمر آب جو و کلسیم غذای شما را کامل میکنند

اشخاصی که درمعرض ضعف قوای سامعه هستند باید هرروز مخمر آب جو مصرف کنند و غذای خودرا با قرص کلسیم، مخلوط باویتامین «ث» کامل نمایند. یك مواظبت دقیق ازاین رژیم غذائی بهترین وسیله مطمئنی است که هرکس میتواند قوهٔ سامعه خویش را در مقابل آفت سنگینی گوش حفظ ونگهداری کند. بسیاری ازشاگردان مکتب من که دچار آفت سنگینی گوش شده‌اند باپیروی ازاین دستور بمن گفته‌اند که پس از سالیان دراز ضعف قـوه‌سامعه آنها بـر طرف شده و آنها بمراتب بهتر ازسابق میشنوند.

عمل جدید گوش [Fenestration]

اگرسنگینی گوش شما با پیروی از رژیم غذائی برطرف نشد با پزشك متخصص امراض گوش مشاوره کنید وازمتدهای جدیدی که برای رفع ثقل سامعه اختراع وعمل شده‌است کمك بگیرید شاید اجرای یکی ازاین متدها درباره شما، وضع قوه سامعه شما رابهتر کند

عمل جراحی شکاف دادن وپنجره گذاشتن گوش که اخیراً بوسیله دکتر «لمپرت» درنیویورك عمل شده نتایج عالی ودرخشانی بدست‌داده‌است.

این عمل جراحی فوق العاده دقیق عبارتست ازبریدن و بیرون آوردن پنجره جدیدیست که وسیله ارتباط گوش وسط باخارج میباشد واین پنجره باید همیشه بازباشدتاصدای خارج را بگیرد و بداخل گوش برساند پزشگان بسیاری، مخصوصاً دکتر کواکس دربیمارستان «ویس کونسین» بتجربه ثابت کرده است که یك پرده‌صماخ مصنوعی که از یك کره کوچك یا پنبه مرطوب ساخته شود وروی برجستگی گوش وسطی بگذارند رفع ثقل سامعه راکرده وبهبود محسوسی درگوش ایجادخواهدنمود.

دندانهای سالم وبراق

آیادندانهای شما سالم است؟

دکتر «ماری لومان» دندان پزشگ جراح معروف امریکائی، شعاری دارد که طبق آن شعار باید «پیش ازاینکه بدنیا بیائید وازمادر متولد شوید با دندان پزشگ خود مشاوره کنید» درنظر اول

این شعار مسخره و شوخی بنظر میآید ولی چون به‌عمق معنی‌آن فکر کنید ، چیزی جزحقیقت نیست ، زیرا کسی که پدر ومادرش ، دندانهای سالم ومحکمی داشته‌اند مسلم‌است که تغذیه آنها از لحاظ کلسیم کامل بوده و سلامتی و برق سفید دندانهایشان را برای فرزندان خود بارث میگذارند .

اگر پدر ومادر شماهم اینطور بوده‌اند ، من بشما صمیمانه تبریك میگویم و امیدوارم که شما هم برای فرزندان خود، این مزیت و برتری را بارث بگذارید و از تغذیه موادی که دارای کلسیم کامل است غافل نباشید .

اگر تاامروزهم دندان‌های سالم ومحکمی دارید ازاینکه باپیشرفت سن ممکن است‌آنها را ازدست بدهید ترس وواهمه بخود راه‌ندهیدزیرا پیشرفت‌سن کمترین تاثیری درخرابی دندان‌های شما ، بشرط آنکه‌تغذیه شما کامل‌باشد ، نخواهدداشت و این‌غذای‌شماست که بسلامتی دندان‌های شما زیان‌میرساند نه‌سال عمرتان.

پس من‌ازشما خواهش میکنم که‌برای سلامتی واستحکام دندان‌های خویش تا پایان عمر دراز وطولانی خود غذای کامل بآنها بدهید. غذای دندان‌ها باید دارای چهارماده اصلی : کلسیم ، فسفر ، ویتامین‌های «ث» و«د» باشد .

پس‌بغذای خود توجه داشته‌باشید تا غذائی که روزانه‌مصرف‌میکنید دارای‌حداکثر وکافی، ازاین‌مواد باشد.

برق و جلای دندانهای‌شما

برای اینکه بدستگاه بدن خود کلسیم و فسفر بدهید ، شیرمعوی بنوشید، پنیر بخورید ، زیرا شیر وپنیراست که درلبخندهای شما برق وجلای دندان‌های سفیدوقشنگتان را ظاهرمیکند .

برای‌اینکه بدن‌شما ازلحاظ ویتامین«ث» ذخیره کافی بدست‌آورد مرکبات ـ گوجه فرنگی ـ فلفل‌سبز تازه‌بخورید، یاآب‌لیمو وپرتقال و نارنج ونارنگی بنوشید.

همچنین اگر ذخیره ویتامین(ت) بدن‌شما باندازه‌کافی باشدلثه‌های دندان شما خون‌آلود نخواهد شد و خونریزی نخواهدداشت زیراکمبود ویتامین«ب» یکی‌ازعلل عمده ومهم‌خونریزی‌دندانهاست.

برای اینکه‌از مصرف‌ویتامین «د» استفاده کنید روغن کبدماهی را بمقدار کمی هرروز مصرف نمائید و اگر از روغن آن خوشتان نمیآید میتوانید ازقرص آن که بهمین نام‌درداروخانه‌ها فروخته‌میشود استفاده نمائید.

ویتامین «د» ویتامین آفتابست و این ویتامین برای سفیدی‌دندان شما که پرتو درخشان خنده ولبخند شمارا نشان میدهد ضروریست وچون این ویتامین‌را باغذاهای‌معمولی‌مصرف نمیکنید وشاید فرصت این که‌حمام آفتاب بگیرید و بوسیله اشعه خورشید این‌ویتامین‌را ببدن خودبرسانید؛ نداشته باشید بهمین جهت لازمست که درماههای طولانی زمستان که‌چهره جانبخش آفتاب در پس‌ابرهای سیاه ومظلم پنهان میگردد و برف‌وباران پوشیده‌و پنهان میگردد باندازه کافی‌ویتامین «د»را بغذای روزانه‌خوداضافه کنید.

چون وجود ویتامین «د» برای هضم وجذب کلسیم دربدن‌لازم‌است پس‌اندازه و کمبودآن درغذاها مساوی باداشتن یك‌دندان سالم ویا کرم خورده‌است .

یعنی اگر غذای‌شمادرهرروز از لحاظ ویتامین «د» متعادل باشد، دارای دندان‌های سالم و محکمی خواهید بود و اگر برعکس این ماده حیاتی در غذای شما وارد نشود دندان‌های شما فاسد وپوك‌خواهد شد .

یکی‌ازهوس‌های‌مضری که زیان فوق‌العاده بسلامتی و استحکام دندان میرساند هوس خوردن شیرینی است که راه را برروی بیماریهای‌دندان میگشاید.

شیرینی‌عامل‌خرابی وفساد دندانهاست

چنون مصرف شیرینی امروز در کشورهای متمدن جهان زیاد شده‌است و یکی ازعلل عمده امراض دندان است .

درآمریکاشربت‌های شیرین وقندی بنامهای مختلف «کولا»چون اقیانوس جریان دارد و هرروز آشامیده میشود و قبل‌از اینکه اینگونه شیرینی وشربت‌های قندی‌وارد معده شود شیرینی‌آن برروی مینای‌دندان میماند و رفته رفته دندان‌را فاسد میکند .

جویدن سقزهم علاوه‌براینکه‌همین‌خطررا برای سلامتی دندان‌دربر دارد برای معده مضراست وهرکس بایدحتی‌الامکان تامیتواند ازمصرف این مواد زیانبخش برای سلامتی خودداری کند

اگر شما از شیرینی میوه‌ها ویا آب‌میوه‌ها که بر روی دندان‌شما

میماند میترسید و باینوسیله از نوشیدن آب‌میوه و لیموی ترش خودداری میکنید میتوانید برای برطرف کردن اثر آب میوه از روی مینای دندانها پس‌ازمصرف آن، دهان‌را با آب ساده بشوئید.

کوکتل زیبائی چیست؟

آب ریواس تازه مخلوط با عصارهٔ توت فرنگی راکه باعسل مخلوط شده باشد من کوکتل‌زیبائی اسم گذاشته‌ام.

ریواس نه تنها برای سلامتی دندانها بلکه برای سلامتی تمام اعضاء بدن اعجاز میکند ودرچندین (موسسه زیبائی)طبق دستور و نسخهٔ من این کوکتل را تهیه کرده و فوق العاده مفید تشخیص داده‌اند.

شما هم برای حفظ دندان ها و اعضاء مختلف بدنتان این کوکتل را تهیه و مصرف خواهید کرد و نتایجی راکه ازآن گرفتید بمن اطلاع خواهید داد.

برای تهیه کوکتل زیبائی بایدآب ریواس (۱) تازه وعصارهٔتوت فرنگی‌تازه‌رامخلوط باعسل کرده ومصرف نمائید.

بایك غذای‌کاملا معتدل ، دندانهای شماسالیان دراز سالم و محکم میمانند پس فراموش نکنیدکه سلامت دندانهای شماهم برای حفظ‌زیبائی وهم برای سلامتی شما لازم و ضروریست و اگر شما سلامتی واستحکام دندانهایتان راازدست بدهید نه تنها زیبائی خودرا ازدست میدهید بلکه بسلامتی جسمی خود نیز زیان میرسانید زیرا وقتی دندانها فاسد شدند جویدن غذا مشکل میشود وبا دندانهای فاسد صرفنظر ازاینکه غذاخوب جویده وهضم نمیشود یکی ازعلل بزرك عمونت های چرکی ناپیدادربدن میشود واگر بهترین‌غذاهای دنیارا باچنین دندانهائی بخورید کمترین‌اثری درحفظ سلامتی شمانخواهد داشت.

---

(۱) ریواس رابفرانسه La Rhubarbe میگویند درایران این نبات هنگام بهار درکوهستانها بفراوانی میروید ومردم از آن استفاده های مختلف غذائی میکنند نامهای محلی ریواس درشهرهای مختلف ایران مخصوصا در خراسان (رواش – روند – چوکری) میباشد

آیا دندانهای شما پوسیده و خراب هستند؟

دکتر « اوتو ـ می‌یر » دندان پزشك نامی طی اعلامیه‌ای که برای انجمن تتبعات بیماری‌های پیری فرستاده میگوید :

« کانون های چرکی دندانی که در قسمت های»
«کوچك ریشه های دندان میباشد و بسیاری از »
« مردم‌از آن غافلندودرفکر از بین بردن‌آن نیستند ویادندانهای‌پوسیده»
« که ظاهر آن حتی باراديوسكوپی‌نشان نمیدهدکه دارای کانون های»
« چرکی مخفی‌ونا پیداست؛ اغلب دارای عفونت چرکی‌است وحتی این»
« عفونت چرکی گاهی باندازه ای زیاد است که حتی فکین را هم »
« فرا میگیرد ! »
« غضروف روی فکین ـ لثه ها ـ سوراخ دندانها که بشکل »
« لانه‌زنبورمیباشدواحدی‌راتشکیل میدهندکه ساختمان دندان‌وترکیب»
« بندی دندانها L'odonton رابوجودمیآورد»

انفکسیون (عفونت چرکی) یکی ازاین سه قسمت، باعث بیماری‌و عفونت چرکی سایر قسمت های این واحد تابعه میشود بهمین علت است که وقتی دندانی فاسد شد نباید تنها اکتفا بکشیدن‌آن دندان کردبلکه باید انفکسیون غضروف و استخوان دندان را هم معالجه کرده و بکلی از بین برد .

عقیدهٔ شخصی من چیست؟

این مطالبی است که دکتر اوتومی‌یر طی اعلامیه خود برای انجمن تتبعات امراض پیری فرستاده است عقیده شخصی منهم اینست که دندانهای فاسد خطری مهیب و کشنده داردکه دربرنامه من برای زندگانی طولانی بانشاط جوانی بآن اهمیت داده‌ام و باید بکلی از آن دوری کرد .

عفونت های‌چرکی ودندانهای پوسیده وخراب که درعین‌حال بی‌درد است درتمام بدن منتشرشده وسبب تولید بیماریهای سخت وغیرمعرفبه در قلب‌ومفاصل میشود.

من فراموش نخواهم کرد که یك دندان پوسیده نزدیك بود ایجاد یك سانحهٔ ناگوار برای (لیدی‌مندل) بکند ودیبارا از داشتن یك مظهر زیبائی محروم سازد.

تفصیل این واقعه این بود که لیدی مندل بتازگی واردامریکاشده‌و بخانه من دربورلی هیلز(۱) به دیدنم آمده بود.

نمایشگاه مدیر روزنامه لاتریبون دوشیکاگو

چندروزی از آمدن لیدی‌مندل نگذشته بود که‌روزنامه (لاتریبون‌دوشیکاگو) نخستین نمایشگاه‌لباسهای شب ومانتومد امریکارا برپا کرده ورئیس کمیته نمایشگاه هم طی تلگرافی از لیدی‌مندل و من دعوت کرده بود که در شب نشینی نمایشگاه حاضر شویم.

من‌دعوت کمیته نمایشگاه را بخاطر لیدی‌مندل وبدوعلت پذیرفتم.

علت اول‌آن این بود که میخواستم باردیگر شیکاگو را ببینم چه شیکاگو همان شهری‌بود که درجوانی، من دریکی از بیمارستانهای‌آنجا بنام (زنان نیکوکارمسیحی) بستری شدم وپزشگان معالج آن‌بیمارستان ار علاج بیماری من نومید شده و بمن گفتند بشهر خودم بروم و راحت بمیرم!

ولی من همانطورکه درآغاز کتاب بطور خلاصه گفتم و بعدها بتفصیل خواهم‌گفت چون بخوداطمینان داشتم بکمك معلوماتی که‌اندوخته بودم بارژیم غذائی علمی خودم‌را معالجه کردم.

---

(۱) Beverly Hills بورلی‌هیلز بیلاق وشهرکوچکی درکنارشهرهولیود است ومحل سکونت بزرگترین ستارگان سینماست که در میان کوهها و تپه های سنتامانیکا قراردارد خیابانهای زیبا و کاخهای باشکوه این بیلاق حالت و جذبه مخصوص بخوددارد وشاید کمترنقطه ای درجهان باشد که تمام این زیبائیها را در خود جمع‌کرده باشد.

این بیلاق زیبا اکنون سی هزارنفرجمعیت دارد وپنجاه سال است آباد شده است درگذشته «بورلی هیلز» یك محله بی سروصدا وغیرمسکون بود که یکی دو نفر برای دوری از مردم در آن زندگانی میکردند ولی از وقتی که هولیود شهرسینمائی امریکا ودنیاشده هنرپیشگان برای استراحت به «بورلی هیلز»روی آورده ودرتپه وتپه ها ونقاط مصفای‌آنجا سکونت‌کردند درنتیجه قیمت املاك در آنجا فوق العاده ترقی یافته تا جائی که امروز فقط ثروتمندان درجه اول امریکا میتوانند درآنجا خانه یاملکی داشته باشند.

(مترجم)

اما علت دوم که دعوت رفتن به‌شیکاگو را قبول کردم این بود که میخواستم لیدی‌مندل را بمردم‌شیکاگو نشان‌دهم زیرا لیدی‌مندل یکی از دوستان‌وفادار ویکی‌ازشاگردان مکتب من‌است که من درعین‌حال بدوستی ومعلمی اوافتخارمیکنم.

وقتی به‌شیکاگو واردشدیم، شهردار وجمعیت‌زیادی مارا باآغوش بازپذیرفتند. عده‌زیادی‌ازخبرنگاران روزنامه‌ها ومخبرین‌عکاس بپیشوازما آمده ودائما بالیدی‌مندل مصاحبه‌کرده و ازوعکس برمیداشتند.

روزنامه (لاتریبون‌دوشیکاگو) بزرگترین‌سالونهای‌خودرااختصاص به‌شب‌نشینی داده وجمعیت‌زیادی دعوت‌شده بودند وقتی پرده‌به‌کنار رفت ودکوراسیون باشکوهی ظاهر گردید ، کولونل ماك‌کورمیك شهردار شیکاگو به‌کرسی خطابه بالارفته و طی نطقی لیدی‌مندل‌داور بین‌المللی ظرافت وزیبائی را معرفی کرده وسپس ازاو تقاضانمودکه‌به‌کرسی‌داوری نشسته ورأی خودرا درباره بهترین مدلباسها اعلام‌دارد .

یك‌حادثۀ‌غیرمنتظره

لیدی مندل خواست بپا بلندشود، ناگهان‌یکی‌از زانوهای اوخشك‌شد واو نتوانست آنرا بلند و تا کند ! من و او درمقابل این‌واقعه غیرمترقبه خشکمان‌زد و من نمیتوانستم باو کمك بکنم ، هردو نفسمان در سینه‌مان حبس شده ومتحیر شدیم ولی هرطور بودلیدی‌مندل مثل‌اینکه چیزی‌واقع نشده است بزحمت خود را به پشت کرسی داوری رسانیده ونشست و مسابقه آغاز شد ، دوساعت تمام لیدی‌مندل پشت کرسی‌داوری نشسته‌بود و درد میکشید ولی بین هزاران تماشاچی که درسالون بودند کسی متوجه درد او که ازیك دندان‌پوسیده‌بود نشد.

پس ازپایان نمایش ، ما با هواپیما ازشیکاگو به‌بورلی هیلزرفتیم و دندانپزشگ فوراً حاضرشد ودندان‌خراب لیدی‌مندل‌را همانوقت کشیده وآثار انفکسیون‌جای‌دندان را بکلی برطرف‌ساخت . بعداز برطرف‌شدن آثارانفکسیون دندان، لیدی‌مندل کاملا ازدرد زانو راحت‌شد.

توصیۀ‌من به‌کسانیکه دندانهایشان‌خراب است

به‌تمام کسانیکه دندانهای کرم‌خورده و یاچرکی دارند من توصیه میکنم که فورا و بدون‌معطلی ببهترین جراح دندان پزشك شهر خود مراجعه کنند وآثار انفکسیون دندان‌را برطرف‌سازند اگر پول ندارند ، قرض‌کنند و بمصرف این کار

برسانند زیرا اگر قرض بکنند بهتراست ازاینکه یك‌روز و یاچندساعت
این کار را بتاخیر اندازند .

اگر شما میخواهید جوان‌باشید وعمر درازکنید به‌سلامت دندان و فکین خود احتیاج فراوان‌دارید وانگهی دندانسازی‌درعصرحاضرزادخانه طب‌جدید است ودرمطب دندانسازی باید مهمات وتجهیزات جنك‌زندگی را فراهم‌ساخت .

جراحی دندان ودندانسازی عصرجدید ترقیات زیادی پیداکرده و برخلاف گذشته کوچکترین درد ورنجی نمیدهد .

برای‌اینکه دربهبود خود پس‌از کشیدن دندان تسریع کنید و از تولیدورم جای‌دندان وهم‌چنین ارعفونت‌های چرکی‌دیگر جلوگیری‌نمائید باید مدت‌زمانی از رژیم توسعه مقاومت دربرابر انفکسیونها پیروی‌کنید درغذای روزانه خود باید مقدارکافی ویتامین(آ) و (ث) وکلسیم‌مخلوط باویتامین(د) اضافه کنیدوبرای‌اینکه نشاط خودرا بدست‌آوریدبایدهرروز یك‌لیترماست‌مقوی مصرف نمائید.

سلاحهای‌جدید برعلیه کرم‌خوردگی دندانها

در طی سالهای اخیر چندین دندان‌پزشك اوقات خود را مصروف آزمایش و تجربه کرده‌اند تا بهترین‌وسیله جلوگیری از کرم‌خوردگی دندانرا بدست‌آورند و بکمك آن بتوانند مینای دندانرا حفظ کرده و در نتیجه از نفوذ کرم خوردگی جلوگیری نمایند.

این‌چنددندان‌پزشك ماده‌ایرابرای حفظ مینای دندانهاپیداکرده‌اند که اگر درهمه‌جا ، رواج پیداکند، دکان دندانسازان‌را بسته و آنها را بیکار خواهدکرد .

درآغاز ، امیدزیادی بفلوئورین **Fluorine** داشتند ولی درسال ۱۹٤٦ دکترگوت‌لیب طریقه‌جدیدی را درمعالجه اتخاذکرد.

دکترگوت‌لیب دندانپزشك اتریشی است‌که سابقاً در وین پایتخت اتریش مطب داشته و مشغول کار بوده است و اکنون چندین سالست بامریکاآمده و در«واکو» واقع درتکزاس لابراتواری را اداره‌میکند.

طریقه معالجه دکترگوت‌لیب اینست‌که تمام سوراخهای‌ریزدندانها راکه ممکنست میکروب وارد آن شود بکمك داروی جدیدیکه خودش

ساخته است می بندد و درحقیقت مینای دندان درقالب محکمی قرارمیگیرد که ازتعرض مصون میماند

داروی جدید دکتر گوت لیب

داروی دکتر گوت لیب برای بستن سوراخهای مینای دندان مادهٔ ترکیبی سفیدرنگی است که از اختلاط محلول چهل درصد کلوریدوزنك و بیست درصد پوتاس وفروسیانیك بدست میآیدوفعل و انفعال شیمیائی این دومحلول اینستکه یك مادهٔ ترکیبی سفیدرنك ازآن درستمیشود ، درحال حاضر این طریق معالجه بوسیله چندین دندانساز امریکائی پیروی وعمل شده وکسانی که باین وسیله دندانهایشان رامههور کرده اند کاملا راضی بوده و میگویند براحتی میتوانند دندانهایشان را مسواك کرده وتمیز نمایند وبعلاوه، دندانهایشان ازشر کرم خوردگی کاملا مصون مانده است. میتوان امیدوار بود که باین ترتیب روز بروز این طرز معالجه دورهٔ تکامل را پیموده وزمانی خواهدرسید که دندانهای سالم و بی عیب راهم بهمین ترتیب درمقابل خطر کرمخوردگی مهروموم کنند. درسال ۱۹۳٤ دکتر گروو پسرش براثرجستجوو آزمایشهائی که بعمل آوردند ثابت کردند که در آب دهان اشخاصی که آمونیاك زیادتر است خطر کرمخوردگی کمتراست بالنتیجه روی این کشف چندلابراتوارخمیر دندانسازی درفرمول خود تغییراتی داده و مقداری آمونیاك بآن اضافه کردند مسلم است که لابراتوارهای اروپا هم ازاینعمل پیروی کرده وبزودی خمیردندانهای آمونیاك دار در دسترس مردم قرار خواهندداد.

آیا دندانهای مصنوعی دارید؟

اگر یك یا چند دندان خود را از دست داده اید فکر نکنید اگر بجای آن دندان مصنوعی بگذارید صورت شما را زشت خواهد کرد زیرا دندانسازی درعصر حاضر بقدری ترقی وتوسعه یافته است که یك دندانساز خوب وقابل میتواند با محصول مصنوعی خود زیبائی شمارا دوچندان کند زیرا اومیداند که دندانهای شما باید به تیپ صورت شما جور دربیاید ، دندانهای کوتاه وکوچك برای صورت کوتاه وکوچك است و دندانهای دراز وبزرك برای صورت درازوبزرك

او، رنك دندانهای مصنوعی شمارا مطابق رنك پوستتان تعیین خواهد کرد وقتی بخواهد پل (Bridge) برای دندانتان بسازد اندازه های شما

را از وسط بینی وچانه گرفته وآن‌را باپیشرفت سن وزمان‌پیری ؛ تطبیق خواهدکرد زیرا اگرفاصله بینی وچانه شما دراثر پیری کم‌شود او مدل دندان‌شما را اصلاح‌خواهدکرد .

دندان‌مصنوعی غذا نمیخواهد ولی لثه‌ها وفکین‌احتیاج بغذا دارند

دندان‌های مصنوعی برعکس دندانهـای طبیعی احتیاج بغذا ندارند ولی فراموش‌نکنید که‌لثه‌ها و استخوان‌های فکین شما احتیاج کامل بذخیره کلسیم وفسفر وویتامین‌های«ث»و«د» دارد فکین باین موادغذائی بیش‌ازسابق احتیاج‌دارد تا بتواند دندانهای مصنوعی را چون دندانهای طبیعی حفظ کرده و نگذارندآنها ازجایشان لق شده و بیفتند اگرغذای شمـا از لحاظ مواد غذائی کافی نباشد پل دندانهای شما تکان خورده ونخواهد توانست درجای‌خود بایستدمسلماً درچنین موقعی گناه رابگردن دندانسازخودخواهید انداخت‌وحال‌آنکه‌تقصیرباشماست که باغذای‌نامعتدل خویش علت این کسالت‌شده‌اید .

زیرا وقتی‌دندان‌های شما چنین شدپشت‌سرآن رنجوری‌وبیماریهای دیگری که دراثر خوب نجویدن غذا پیدا میشود مثل هوا خوردن و نفخ کردن شکم واختلالات هاضمه بوجود خواهدآمد برعکس اگرشمافکین خودنان را کاملا حفظ کنید و غذائی را که بنسبت شایسته دارای مواد لازم بـاشد مصرف نمائید پل دندان های شما محکم و ثابت برجای مانده وهیچگاه شما را دچارکسالت‌هائی که گفتم و برایتـان شرح دادم نخواهدکرد .

اگرخواستید دندان مصنوعی بگذارید

اگرشما مجبورشده‌اید ومیخواهیددندان‌مصنوعی بگذارید ، مدل‌آن را طوری انتخاب کنید که متحرك باشد وبتوانید هروقت‌میخواهید بآسانی آنرا ازدهانتان بیرون‌بیاورید

مدت‌زیادی بدون دندان نمانید وحتی اگر لازم است برای‌موقت‌هم باشد یك‌دست دندان‌مصنوعی بگذارید زیرا اگرفکین مدتی‌آزادباشند، خودشان را جمع کرده وتنك‌میشوند.

اگر دندانهای خرابی دردهان‌دارید پیش‌دندانساز خودکه درعین

حال جراح دندان‌هم باشد بروید و ازاو بخواهید که این دندان‌ها را از ریشه درآورد واگر ریشه‌های آن دارای عفونت چرکی شده‌استوچرك را وارد خون‌میکنند بکلی آنراهم برطرف کند ، اگر اینکار را کردید سالهای‌زیادی برعمرطولانی‌خود میافزائید.

اگر پل و دندان‌های مصنوعی خودرا خوب انتخاب کردید و بآن عادت نمودید دارای‌قیافه‌ای‌جوان‌خواهیدشد که آن قیافه جوان‌میتوانندشما را درزندگانی درازخود بسرحد سلامتی وخوشبختی برسانند.

علت پیوره ازغذای ناقص‌است

اشخاصی که از چهل سالگی پا فراتر میگذارند بموضوعی که‌مربوط بآنهاست باید بی‌اندازه‌توجه و دقت کنند وآن بیماری پیوره‌است .

این بیماری ، استخوانهای فکین را خراب کرده ولانه‌های دندان راطوری‌بهم‌میریزد که نمیتوانندندانهارانگاهداری کنند.

تحقیقات زیادی در بارهٔ پیدایش بیماری پیوره شده و نتیجه این تحقیقات و آزمایشها طی چند گزارش برای عموم فاش گردیده ومعلوم شده‌است علت اصلی پیدایش پیوره ، غذای ناقص است.

دکتر مارتن گومپرت **Dr Martin Gumpert** که اکنون در نیویورك‌است‌ازتغییراتی که درسالهای چهل وپنجاه‌سالگی دردندانها پیش‌میآید سخن رانده واهمیت یك غذای‌کامل‌رادر حفظ‌دندانهافوق‌العاده مؤثر میداندوعقیده‌دارد که کوچك‌شدن‌لنه‌های دندان وتزلزل لانهٔ‌دندانها ارتباط کامل‌بطرز تغذیه داردواگر کسی خوب تغذیه کند وبه‌نسبت‌شایسته مواد غذائی‌رادر خوراك روزانهٔ خویش وارد سازد در طی سال‌های‌دراز عمر خود هیچگونه‌تغییری، درلنه و دندانهای خود احساس‌نخواهد کرد.

در قبائل وحشی پیوره دیده نشده است

در قبائل وحشی که‌تغذیه آنهاازهرجهت‌کامل‌وکافی بوده‌است‌ابداً اثری از بیماری پیوره‌بین‌آنهادیده نشده‌است . همچنین‌درخوکهای‌هندی‌آزمایش‌شده وثابت‌گردیده‌است که اگر در غذای آنها،موادی راکه دارای ویتامین ن است حذف کننددر مدت کمی‌این حیوانات بعوارضی مبتلا میشوندکه شباهت‌کامل بعوارض پیوره دارد . . .

پس هر رژیم غذائی باید دارای تمام مواد حیاتی لازم باشد واگر یکی ازاین مواددرآن کم شودتولیدبیماری و عوارضی میکندکه امروز آن عوارض‌را بچشم خود می‌بینیم، در کشورهای متمدن بیشتر غذاهائی که خورده میشود دارای‌تمام موادحیاتی نیست یعنی دارای مقدارکافی کلسیم و پروتئین وویتامین‌های «ث» و «د» نمیباشد بهمین‌جهت روزبروز بر انتشار بیماری پیوره دربین مردم این‌کشورها افزوده میشود.

در روشنائی‌علم و دانش

در روشنائی این دقت‌ها مسلم‌شده‌است که پیوره نتیجه یك‌تغذیه بداست پس اطمینان داشته باشید که اگر همیشه‌ازیك رژیم غذائی کامل‌پیروی کنید به اعلی درجهٔ ممکنه خواهید توانست از پیوره جلوگیری نمائید.

بعقیدهٔ من نسل های آینده با پیشرفتی که در اصول تغذیه علمی بدست‌آمده جیره غذائی کاملی مصرف خواهندکرد ودرنتیجه دندان های خودرا برای جلوگیری ازپیوره مسواك نخواهند زد بلکه اینکار را فقط بخاطرنظافت انجام خواهند داد زیرا چنین افرادی در آن زمان هیچگاه مبتلا به‌پیوره‌نشده وازاین بیماری درد و رنجی احساس نخواهند نمود. بانتظارچنین دوران سعادت‌آمیزی‌بخاطر داشته باشیدکه یك غذای‌معتدل وغنی ازلحاظ‌کلسیم وویتامینهای «آ» و«ث» و «د» بشما کمك خواهد کردوشما خواهید توانست سلامتی‌واستحکام دندانهاراتاپایان عمرطولانی خویش حفظ‌کنید.

موی سر

آیا موهای شما زود سفید میشود و میریزد؟

علم و دانش بر علیه سفید شدن وریزش موی سر جنگی طولانی وسخت کرده وپیروزیهای تازه ای بدست‌آورده است که آن پیروزیها حقیقی و غیر قابل تکذیب است، سالهاست‌که از نزدیك شاهد تجسسات‌وآزمایشهای متعدد لابراتوارهای‌مختلف

چرا؟.. برای اینکه چینیها غذای خودرا ازموادی انتخاب میکنند که دارای تمام ویتامین های (ب) است

خوراك چینیها، ماهی، لوبیای چینی(۱) ریشه گیاهان ، نباتات، برنج پوست نکنده، سبزیهای آب پزو کم پخته است

باز هم یك مثال زنده

مثال دیگری که از مقاومت ، درمقابل ریزش مو میتوانم برای شماذکرکنم مقاومت ایرلندیهاست که کمتر مبتلا باین آفت زیبائی میشوند و موی سرشان میریزد.

درجزیرهٔ ایرلند که دورتادورآنرا دریاواقیانوس فراگرفته ، آب مشروب وسبزیهای خوراکی اهالی سرشارومملو ازیداست وید همان ماده حیاتی است که درماهی وانواع الگ‌های دریائی نیزفراوان وجودداردو

---

(۱) لوبیای چینی رابفرانسه Soya یا Le Soja میگویند اصلادرکشورهای خاوردور بعمل میآید وغذای نباتی مرغوبی است که دربعضی ازنواحی دنیا کمیاب است ولی ژاپونی ها آرد آنرا بنام (آردسوژا) بسته بندی کرده وبکشور های مختلف جهان صادرمیکنند.

این آرد دارای موادآزته فراوان است وشبیه بآرد بلوط میباشد وازآن پنیر، ومرباهای مختلف میسازند شیرلوبیای چینی مثل شیرگاومصرف میشود .

برای تهیه شیرلوبیای چینی دانه های لوبیارامدب بیست وچهارساعت درآبی که دارای موادآهکی باشد میگذارند

سپس دانه هاراازآب درآورده ودرآسیانرم میکنند ودوباره آنرادرآب ریخته وبیست وچهارساعت آنراهم میزنند تاخمیری بدست آید، این خمیررادرصافی انداخته وتصفیه میکنند پس ازتصفیه ماده سفیدشیری بدست میآید که طعم آن شبیه بطعم مالت است.

شیرلوبیای چینی، دارای ۱۳ر۳ درصدکازئین و ۸۹ر۹ درصد موادچربی است ودرچین وژاپون مصرف میشود.

بطوریکه تحقیق شددرشیرازیکی ازمالکین این لوبیاراازچین وهندوستان واردکرده ودراطراف شیرازکاشته است واتفاقا باآب وهوای آنجا تطبیق کرده ومحصول خوبی ازآن بدست آمده است.

چون لوبیای چینی ازلحاظ مواد غذائی علمی بی اندازه مهم است جادارد وزارت کشاورزی واشخاص علاقمند کشت آنرا درهمه جا ترویج کنند

مترجم

چینی ها نیز ماهی والگ دریائی را جزء اغذیه اصلی خود بمقدار زیاد مصرف میکنند. دسر ایرلندیها نوعی الگ دریائی است که بنام خزهٔ بحری معروف است ودارای مقدارزیادی ویتامین ها واملاح معدنی ویدمیباشد وایرلندی ها با میل و رغبت فراوان این دسررا خشك یا تازه جویده و مصرف میکنند .

ماآنچه ازاهمیت ویتامین ها، املاح معدنی وید درازدیادواستحکام وقوت موها میدانیم نتیجه تجربیاتی است که درآزمایشگاه برروی موش ها، خوکهای هندی . خرگوشها . سگها . وهمینطور روباههای آرژانته بعمل آمده وثابت شده است که این مواد چه تاثیرمهمی برای رویاندن و جلوگیری ازریزش مودارند زیراانواع ویتامین های ب وآهن وید هستند که باعث رویاندن وثبات رنك موميشوند.

علت سفید شدن مو چیست ؟

چندتن ازدانشمندان بطورجدی و محقق گفته اند که سفیدشدن موهای سردرتمام دنیا ناشی از عدم رعایت نظم درکمیت وکیفیت تغذیه است.

اخیرا سروصدای زیادی درباره آثارویتامین های ب بلند شده ومیگویند این ویتامین هاازخاکستری وسفیدشدن موهای سر جلوگیری میکنند ولی خیال نکنید که اگریکمشت ویتامین ب در یکشب ببلعید فردای آن شب موهای خاکستری ویاسفید شما سیاه ویابرنك ایام جوانی شما درخواهدآمد زیراویتامین های ب بتنهائی معجزه نمیکنند و موها علاوه براین ویتامین ها احتیاج به آهن . مس . ید و چندین آسید آمینه دارند که نقص یکی ویاعدم یکی ازاین مواد باعث ریزش و سفید شدن آنها میشود ودرهرصورت غذائی که ازلحاظ ویتامین های ب وآهن ویدکامل باشدمیتواند باعث قوت ونموموثبات رنك طبیعی آن بشود .

اماوقتی که باتغذیه این مواد نتیجه حاصل شدباید برای نگهداری موهاچنین رژیم غذائی رادوام داد .

درطی بیست یاسی سال تجربه وتحقیقی که درابنمورد کرده ام متوجه شده ام که با پیروی یك رژیم غذائی صد درصد کامل و دوام آن درطی چندسال، کسانی که موهایشان سپید شده و برف پیری بـر آن نشسته رنك طبیعی موی خود را باز یافته و شاهد معجزه ای در باره خود شان شده اند .

کسیکه با رژیم غذائی دوباره جوان وسالم شد

یکی ازاین اشخاص خانمی سالخورده است، درزمانی که من اورا دیدم وبا اوآشنا شدم دارای موهای سفیدی بود که چون بامن، مشورت کرد من رژیم غذائی رابرایش تجویز کردم وباوتذکر دادم که با پیروی ازآن رژیم نباید انتظارمعجزه وعمل خارق‌العاده ای رادر مدت زمان کمی داشته باشد بلکه باید چند سال بطور مرتب این رژیم راپیروی واجرا کند این خانم تصمیم گرفت که چنین کندو من دیگر اوراندیدم تااینکه دوباره بعدازچهارسال اوراملاقات کردم و ازملاقات اومتعجب‌شدم زیرا موهای سفیدش دوباره سیاه شده وفقط چند جعدموی‌سفید برروی شقیقه هاوپشت گردنش دیده میشد واوبمن گفت که‌در اثر پیروی ازرژیم غذائی علمی دوباره بجوانی بازگشته و موهای سرش سیاه شده است .

موضوع جالب دیگری که دراین خانم مورد توجه بود، اینست که پدر و مادرش سالیان دراز بیمار و مریض بوده و این بیماری را بفرزند خود نیزمنتقل نموده بودند ودرنتیجه این خانم همیشه علیل ورنجوربود وتمام فعالیت وافکارخودرا جمع کرده ودراین موضوع تمرکز داده بود که چگونه میتواند سالم بشود و سلامت خود را بسطح طبیعی و ممکن برساند این خانم برایم‌شرح داد، بعد ازاینکه طرز تغذیه علمی‌راآموخت چهارسال تمام‌بادقت هرچه بیشتر ازآن پیروی‌کرد وصورت غذای‌روزانه خودرا ازموادی ترکیب داد که دارای حد اکثر ویتامین های ب بود و روز بروز بمقدارآن افزود تااینکه هرروز سه قاشق مخمرآب جو و دو قاشق مرباخوری ملاس سیاه ونصف فنجان جوانهٔ گندم (۱) ویك لیتر

---

(۱) جوانهٔ‌گندم رابفرانسه Germe de blé میگویند دارای بهترین‌مواد قندی طبیعی وویتامین E وآهن وتمام ویتامین های دستهٔ ب میباشد ودرعین حال مواد سفیده‌ای‌آن بقدری زیاد است که نصف فنجان کوچك جوانهٔ‌گندم بیش از چهار برابر یك تخم مرغ دارای مواد پروتئینی‌است، گرد جوانهٔ گندم‌رامیتوانید وقتی شیررابجوش‌آوردید ومیخواهید ازروی‌آتش بردارید درآن بریزیدویاآنرا مخلوط باسایرغلات‌کرده وسردیاگرم بخورید.

همچنین نان شیرینی خیلی خوب میتوان ازجوانهٔ‌گندم پخت اگر نان‌معمولی خودتان راازجوانهٔ‌گندم تهیه‌کنید نانی مطبوع ومقوی خواهید داشت و در این

بقیه درصفحه بعد

ماست را بطور مرتب مصرف میکرد و بعدازمدتی مشاهده کرد که قیافه اوعوض شدهٔ وحالت عمومی اوتغییر یافته ووجودی فعال وخستگی نا پذیر گردیده ومثل این است که چندین سال جوان گردیده است وسپس باخنده گفت : بـا پیروی از این رژیم غذائی من نتوانستم سفیدی مو هایم را نگهداری کنم ! ..

چه ویتامینی برای موهای سر مفیداست؟

از گروه ویتامین‌های ب ، سه نوع از آنها بنام‌های : اسیدپانتوتنیک AcidePantothéninique و آسیدفولیک Acide folique واسید پارا - آمینوبنزوئیك Acide para-aminobenzoïqne هستند که طبق اطلاعاتی که دردست داریم وآنچه از خواص آنها میدانیم اینست که این سه نوع ویتامین‌ب میتوانند رنك طبیعی موها را نگهداری کنند . درحیوانات نر که زود مویشان میریزدآزمایش شده‌و بسیاری‌ازشاگردان من نسبت بخودشان‌امتحان کرده‌اند ومعلوم شده‌است‌اینوزیتول Inositol که یکی از انواع ویتامین‌های (ب) میباشد در دوباره رویاندن موهای

مورد باید نصف آرد نان‌را بانصف گرد جوانه گندم مخلوط وخمیر کردو اگرصاحب یکدستگاه (بهم زنی برقی) هستید میتوانید ازمخلوط نیم لیترشیرباآب میوه‌های مختلف و نیم فنجان جوانه گندم : شابه های بسیارلذیذ ومطبوع ودرعین‌حال‌مقوی ومفید بدست‌آورید .

اگر گندم وجوی راکه بصورت دانه بمرغان خانگی داده میشود باینصورت تهیه کنند یعنی جوانه زده بآنها بدهند در ازدیاد تخم و گوشت آنها فوق العاده موثر خواهد شد .

برای تهیه جوانه گندم تازه ومصرف‌آن باشیرتازه

باید یکمشت‌کوچك گندم راکه معمولا جیره غذائی یك نفراست سه روزدر آب ریخت وهرروزآب آنرا عوض‌کرد روزچهارم دانه های‌کوچکی که باندازه یك ارزن بزرك است درسر گندم های خیسیده پیدا میشود که همان جوانه گندم است ودارای انواع ویتامین است وباید دراینوقت شیر را جوش آورده وگندم جوانه زده رادرآن ریخت تاازچهار دقیقه تا ده دقیقه بجوشد و بپزد سپس آنرا مصرف‌کرد این غذاعلاوه برمواد غذائی‌کاملی‌که دارد بسیارلذیذاست واگر کسی نخواهد هرروزآنرا مصرف‌کند باید چهارظرف داشته باشدکه بتناوب بتواند هر روز ازآن استفاده نماید

(مترجم)

ریخته موثر است و این حیوانات و انسانها با مصرف مقدار زیادی از اینوزیتول پشم و موی ریخته خود را دوباره بدست آورده‌اند همچنین ید اهمیت زیادی درجریان خون که بپوست‌سر میرسد و ریشه‌های مو را غذا میدهد ، دارد واگرخون ازلحاظ ید ، فقر غذائی ممتدی پیدا کند ، گردش خون نامنظم شده وموها چون بی‌غذا شوند از رشد و نمو باز ایستاده وخواهندریخت،همین تاثیر را آهن دارد واگر درخون آهن کامل نباشد شخص دچارکم خونی‌میشود و چون کم‌خون شد بموها غذا نمیرسد درنتیجه بی‌غذائی پژمرده شده ومیریزند .

برای حفظ موها چه غذائی باید خورد ؟

برای اینکه اطمینان داشته باشید که باندازه‌کافی این سه نوع ویتامین را مصرف میکنیدودرنتیجه از ریزش و سفید شدن موهای خود جلوگیری مینمائیدبـایـد این سه‌نوع ویتامین‌ب را بصورت اغذیه مصرف‌نمائید ولی توجه کنید ، غذاهائی که زیاد پخته میشوند ویتـامین های ب مخصوصا اسیـد فولیك آن نابود میشود

مخمرآب‌جو به‌تنهائی دارای هرسه‌نوع ویتامین‌های‌ب میباشد.

اگربطور مرتب هرروز ماست بخورید ، در دستگاه هاضمهٔ شما ماست ، آسیدهای فولیك وپاراآمینوبنزوئیك را خواهد ساخت وشما از لحاظ این مواد غذائی لازم ، بی‌نیازخواهیدشد .

هنگامیکه دربلغارستان بودم ودرتمام آن کشور گردش میکردم به‌موهای سفید کمتر برخورد مینمودم حتی پیرمردان دهاتی هشتاد ساله بلغاری را میدیدم که هیچکدام آنها موی‌سرشان نریخته وسفیدنشده‌بود علت‌آن مصرف ماست دربلغارستان است که همهٔ مردم بلغارستان ماست را یك غذای ملی و بومی خود میدانند و بطور مرتب هر روز ازآن مصرف‌میکنند.

اما دربارهٔ اینوزیتول باید بگویم که سرچشمهٔ طبیعی این مادهٔ حیاتی درملاس‌سیاه است ، در مخمر آب‌جو و جوانهٔ گندم و جگر سیاه گوساله یا گوسفند هم ویتامین‌ب اینوزیتول فراوان است.

ید درالگهای‌دریائی ، ماهی وخرچنك وانواع صدفهائی که ازدریا صید میشود وجود دارد ومنابع‌طبیعی آن ، جگرسیاه وجوانه گندم است

که قرص آنرا هم ساخته ودرداروخانه‌ها میفروشند

روزی میرسد آزمایشگاههائی که امروز انواع ویتامین‌ها را بصورت قرص وحب میسازند بدستور موسسات زیبائی این سه نوع ویتامین ب را که درجلوگیری ازسفیدشدن و ریزش مو اعجاز میکنند ساخته و دردسترس خواستاران میگذارند ویقینا درآن روز موسسات زیبائی وحتی سلمانی‌ها جعبه قرص این سه نوع ویتامین ب را به مشتریان خود تجویز کرده و خواهند فروخت.

فعلا اگراحتیاجی باین سه نوع ویتامین دارید ، بپزشك خود مراجعه کنید تااو شما را معاینه کرده ونسخه تهیه آن‌را بدهد .

برای طرفداران قهوه که درمصرف آن افراط

قهوه باعث سفیدشدن میکنند ، داستان سفید شدن موی سر خبر بدی

وریزش مو میشود است زیرا ثابت‌شده است که قهوه، یکی ازعوامل مؤثر در ریزش وسفیدشدن موی‌سراست

درآزمایشگاه ، عدهٔ زیادی ازخوك‌های هندی راکه خوب تغذیه‌شده بودند مقداری قهوه خوراندند و پس از مدتی دیدندکه دربن حیوانات عوارض کمبود ویتامین‌های ب ظاهر شده است وپس‌ازآزمایش وتشریح دقیقی که درآنها بعمل‌آمد معلوم‌شد قهوه‌ای‌که باین حیوانات خورانده شده‌است تمام‌ویتامین‌های‌ب را درمعده‌وروده‌ها درخود حل کرده‌و بخارج دفع ونگذاشته‌است جذب‌خون وبدن‌شود !

پس‌اگر شما میخواهید موهایتان سفید نشود و زود نریزد باید از مصرف قهوه خودداری کنید وبجای آن قهوهٔ مصنوعی با شیر گرم بنوشید و اگر خیلی طرفدار قهوه هستیدونمیتوانید ازمصرف‌آن‌چشم بپوشید باید قهوه مخلوط با شیر بخورید.

اخیراً عده‌ای ازپزشگان نظریه‌ای را اعلام‌کرده‌اند که بی اندازه جالب‌توجه است.

طبق این‌نظریه ، بدن ما با غریزه ادامه حیات و بقای خود مواد غذائی را کـه جذب میکند ابتدا بمصرف اعضاء داخلی میرساند و و اگر چیزی زیادآمد آ را بمصرف اعضاء خارجی مثل‌موی سر، پوست ناخن ودندانها که اسباب‌زیبائی هستند میرساند

این نظریه ، خواه صحیح وخواه غلط باشد یك نکتهٔ بزرك جالب توجه راآشکار میکند و آن‌اینست که هر کس باید حداکثر مواد غذائی قابل جذب را بیدن‌خود برساند تا اعضاءداخلی‌وخارجی بدن‌یکسان‌ازآن استفاده کنند.

اگرمیخواهید رنك وموی گذشته شما تجدید شود و بروید

اگرموهای شما خاکستری‌شده‌اند وشمامیخواهید رنك گذشته آنها را برگردانید و یا قسمتی از موهای شما ریخته‌اند و شما میخواهید آنها دوباره دربیایند من بشما تلقین‌میکنم که از متد زیر پیروی کنید :

هرروز یك‌لیتر ماست بخورید وبعداز هرغذایك قاشق چای‌خوری گرد مخمرآب‌جو را درآب‌لیموی شیرین مخلوط کرده ومصرف نمائید موقع ناهار نیم‌فنجان جوانه گندم‌راکه با یك‌قاشق‌ملاس سیاه شیرین شده باشد صرف کنید ، تا ممکن است ماهی‌دریا ومیوه‌های دریائی وجگر سیاه‌گوساله وگوسفند را بصورت‌کباب ویاآب‌پز بخورید و این غذای خودرا باقرص الگ‌دریائی که درداروخانه‌ها فروخته‌میشود تکمیل کنید تا ازلحاظ ید، جیرهٔ غذائی کاملی داشته باشید .

وقتی ازاین‌متد و روش پیروی کردید ، منتظر نباشید که درطرف یك‌روز معجزه‌ای بوقوع بپیوندد وتمام موهای خاکستری رنك شما سیاه شود بلکه باید شش ماه تمام این متد را ادامه دهید و در پایان شش‌ماه امیدوار باشید وبچشم خودببینید که رنك موهای شما تند وپررنك‌وخود موها پرپشت شده‌اند . چیزی که مسلم است ودرحقیقت آن هیچ‌شکی نیست اینست که شما بامصرف داروهای رنگارنك دربطریها رنك و موی‌طبیعی خود را نخواهید دید وهمه زحمت‌های شما عبث خواهد شد . اگر بزور بطریهای‌دوا بخواهید رنك‌موی‌خود را نگهداری کنید وقتی بخودخواهید آمد که پولهای زیادی خرج کرده و وقت گرانبهای خود را بیهوده از دست‌داده‌اید.

نظریه‌های بی‌ارزش برای تجدیدرشد موی سر

برای‌تجدید رشد موی‌سر نظریه‌های‌جدیدی‌وجود دارد که ازلحاظ نتیجه هیچ ارزشی ندارد و مثل داروهای مختلف و رنگارنگی است که درشیشه و بطریها ریخته و ازخواص معجزآسای‌آن‌تبلیغ میکنند وکسانی که فریفته این تبلیغات میشوند

پول و وقت‌شان را صرف کرده و بهدر میدهند و کوچکترین نتیجه‌ای‌از آن نمیگیرند.

یکی‌از پزشکان لوس‌آنجلس نظریه جدیدی اختراع کرد و گفت وقتی به‌پوست‌سرفشارزیادی واردشود پیازمو ضعیف شده وموهامیریزند و یا سفید میشوند ومدعی‌شدکه برای رفع‌این‌فشار معالجه قاطعی میکند که موهای‌ریخته دوباره درمیآید.

طرز معالجه اواین‌بودکه بوسیله تزریق روغن‌های‌معدنی در زیر پوست سر بالشچه‌ای بوجود میآورد که بقول خودش پوست‌سر دیگر فشاری نمیدید!

تبلیغی‌که ازاین طرز معالجه‌کرد عده‌زیادی از مردم را که موی سرشان میریخت وبرای جلوگیری از ریزش‌آن حاضر بهمه‌گونه‌فداکاری بودند بدور خود جمع نمود وباین‌وسیله پول‌های هنگفتی از مردم‌گرفته وبجیب‌زد ولی پس‌ازچندی معلوم‌شد که این‌طرز معالجه او جز فریب و نیرنگ‌چیزی نیست وکسانی‌که تحت معالجه او قرارگرفته بودنداز‌جمله چند هنرپیشه معروف سینما مبتلا به‌دمل سر شدند و درسر و گردن‌آنها دمل وجوشهای بزرگ وکوچکی پیدا شدکه برای درمان آن مجبور‌بعمل جراحی شدند وپس‌از چندی مسلم‌گردید که نظریه این دکتر شارلاتان جز حقه‌بازی ونیرنك مبنائی ندارد واصلا روغن‌های معدنی درزیرپوست جذب‌نشده و بهمان‌حال میماند و پس‌از مدتی بشکل دمل‌های بدشکل و نامطبوع ظاهر میگرددکه مدتی‌شخص‌را بزحمت انداخته و در آخرکار چاره‌ای‌جز عمل‌جراحی پیدا نمیکند.

دونفراز پزشکان نیویورك نیز اخیرا تجربیاتی دربارهٔ‌تجدید رشد موی‌سر نموده تبلیغات‌زیادی درباره آن براه‌انداخته واظهار امیدواری کرده‌اندکه این‌عمل درکشورهای اروپاهم توسعه‌خواهدیافت.

توصیهٔ من برای‌حفظ موهای سر

من بشما توصیه میکنم‌که برای‌حفظ قوت ورشد موی سرتان از محلول‌های گران قیمتی که در بطریهای داروخانه‌ها فروخته میشود چشم‌پوشیده ویك و یا دوبرس در هردست‌گرفته و با شدت موهای سرتان بمالید تاخون درهمه‌جای پوست‌سرتان به‌جریان و گردش افتاده وغذای اصلی‌حاضر به‌جذب را بآنها برساند.

گردش خون‌درنگاهداری‌ریشه‌موی‌سر، تاثیرفراوان داردوازدلائل محکم این‌موضوع، داستانی است که یکی ازجراحان‌زیبائی که‌درنیویورك مطب‌دارد وهرروز چندعمل جراحی‌زیبائی‌میکند برای‌من‌نقل کرد و گفت:

روزی مردی را بمطب من‌آوردندکه در حادثه اتومبیل مصدوم و و زخمی شده وباید قسمتی‌از پوست‌سرش را به بالای پوست‌چشمش‌پیوند کنم ، پس‌ازاینکه عمل جراحی را انجام‌داده وقسمتی از پوست‌سرطاس‌و بیموی اورا به‌بالای چشمش‌پیوند زدم عمل‌جراحی با موفقیت انجام‌گرفت وپس‌ازچند روز بیمار بهبود کامل یافت ولی چند هفته که گذشت دیدیم برروی‌پوست پیوند شدهٔ بالای چشم او که وقتی روی سرش بود طاس‌و بیمو بود ، دراثرجریان‌خون موهای‌پرپشتی درآورده‌است!!

این موضوع بقدری عجیب‌بودکه پزشك نامبرده جریان واقعه‌راطی اعلامیه‌ای باطلاع انجمن پزشکان رسانید وآنها پس‌از مطالعه وتحقیق اعلام داشتندکه سلولهای پوست‌سر هیچوقت بکلی‌از بین نمیروند بلکه ضعیف میشوند وهمینکه گردش کامل‌خون به‌آنهارسید دوباره‌زنده شده و فعالیت خودرا ازنو شروع‌میکنند.

موهای‌خودتان را نگهداری کنید

وضع و رنك موهای شما هرچه باشد ، شما از داشتن‌آن خوشبخت‌باشید وبرای موهایتان‌دوستی خوب ومحافظی دقیق‌باشید.

آنها را با دودست خود خوب نگه‌دارید و فشار دهید ، مهم بهمه این را میگویم که موهای‌خودتان را هر روز یکبار با دودست خود کمی بکشید وفشاردهید تا احساس‌کنید که پوست‌سرتان گرم شده وخون درآنجا بگردش افتاده‌است ودرهمین حال سرخودتان‌را بپائین خم کنید تا خون جاری شود همیشه سر وموها را تمیز نگهدارید ونگذارید پوسته درآن‌پیدا شود ، با برس محکم بآن بزنید تا گرد و غبار پوست سررا پاك‌کند وخون را درآن بجریان بیاندازد، باشامپوئی که دارای موادقلیائی نباشد گاه بگاه موها را مالش‌دهید

بعقیدهٔ من اگر تمام آرایشگران برای شستن سر ، صندلی‌مورب درست‌کنند و مشتری را درحالیکه پاهایش سی وپنج سانتیمتر ازسرش بالاتراست بخوابانند و شستشودهند علاوه‌بر شستشوی خارجی پوست سر از داخل هم باین وسیله خون جریان یافته و سلولها را شستشووآبیاری خواهد کرد .

من عقیده دارم که در آیندهٔ نزدیکی تمام موسسات زیبائی از تخت و صندلی مورب استفاده خواهند کرد ومشتریان خودرا بروی آن استراحت خواهندداد ونه تنها درموسسات زیبائی تخت وصندلی مورب رواج خواهد یافت بلکه درتمام خانه‌ها همه این تخت و صندلی را تهیه خواهند کرد تا بوسیله استراحت بر آن خون را از پائین بدن بسرجریان داده وموهای سر را باین وسیله غذا و استراحت دهند.

کلاه تنگ برسر نگذارید

هیچوقت کلاهی که برسر میگذارید نباید تنگ باشد ، من همیشه توصیه‌ای را که بمردان کرده‌ام بخانمها و زنان هم تلقین میکنم وآن اینست که کلاه نگذارند مگروقتی که هوا بدباشد ویااینکه لباسی بپوشند که بخاطر آن لباس مجبورشوند بیکلاه بیرون نیایند.

به‌موهای سرتان هوا و روشنائی وامکان تنفس بدهید زیرا موی سرهم عضو زنده‌ایست که احتیاج به‌هوا وروشنائی وتنفس دارد .

ممکن است عقیده مرا درباره رنگ کردن موها بخواهید اگر اینطور است بعقیدهٔ من، رنگ کردن یا رنگ نکردن موی سر یك سلیقهٔ شخصی است ومردان اگرهنرپیشه و یا آرتیست سینما نباشند ونخواهند درصحنه ظاهر شده و رلهای مختلف را بازی کنند لزومی ندارد که موهای خودرا رنگ کرده ویا کلاه گیسی ویا کاکل مصنوعی بگذارند زیرا رنگ طبیعی خاکستری ویا سفید موی سر مردان سالخورده ، ابهت و احترام خاصی به آنها میدهد که همه بی اختیار فریفته آن میشوند

چرا خانمها نباید موهای خود را رنگ کنند ؟

اما رنگ کردن موی سر درخانمها موضوعی است که جنبه‌های مختلف دارد چنانکه فی المثل ، خانمهای فرانسوی رنگ کردن مو رادوست دارند و نه تنها وقتی موهایشان خاکستری و سفید شد رنگ میکنند بلکه ازهمان اوان جوانی عادت دارند که بنا به‌میل وسلیقه خود ویاشوهر ویا هواخواهانشان آنرا برنگ‌های مختلف درآورند.

علل رنگ کردن موی سر درفرانسه و نزدخانمهای فرانسوی یك حیله زیبائی است که بهمان نسبت مصرف پودر و ماتیك برای نشان دادن جوانی متداول است وشاید این کار را بخاطر تفنن ویا حادثهٔ هواخواهی و گاهی

به‌خاطر کسب‌روزی وشایدهم بعلت احتیاج انجام‌میدهند .

اما موضوعی که در رنك کردن مو بی‌اندازه مهم واساسی است و هیچوقت آنرا نباید از نظر دور داشته وفراموش کنیم این است که رنك کردن موهای‌سر کار هر کسی‌نیست ورنك‌کار باید متخصص باشد ودراین کار خیلی‌هم تخصص وکارآزمودگی داشته باشد .

اگر شما خیلی‌جوان باشید ویا سن وسالی برشما گذشته‌باشد ویا در ردیف اشخاص سالخورده باشید و مشغول‌کار یا بیکارباشید هیچوقت برای‌رنك کردن موهای خود رنك‌بور خیلی‌زننده و یا سیاه خیلی مشگی را انتخاب نکنید زیرا این دو رنك قیافه گرفته‌ای را بشما میدهند که برعکس، باید رنك موهای شماطوری باشدکه قیافه شما را بازنشان‌دهد ورنك‌آن باخطوط چهره وپوست‌شما هم‌آهنگی داشته‌باشد .

دوعلت‌اصلی رنك نکردن‌مود

پس‌دراینجا بدو علت باید خانمها و زنان را از رنك‌کردن موی‌سرشان برحذرداشت.

اول‌آنکه اگر موهای‌سر ضعیف شده باشدرنك کردن آن عاقبت شومی دربردارد وسبب‌خواهد شد بکلی موها بریزد وبا بآن غذا نرسد؛ دوم‌آنکه اگرشما پوست‌نازك ولطیفی داشته باشید رنك ، برپوست اثرکرده ولطافت‌آنرا ازبین‌میبرد وبعداز مدتی از ریشه موها رنك‌سفید ویااصلی پیدا شده ومنظرهٔ زشتی بموهای شما میدهد .

باین دلائل شما نباید بفکررنك کردن مو بیفتید مگراینکه‌احتیاج بآن پیداکنید وآنراهم بوسیلهٔ یك متخصص کامل و آزموده انجام دهید زیرا یك آرایشگر ناشی وناقابل میتواند ماهها و گاهی برای همیشه موهای شما را خراب کند .

بخاطر بیاوریدکه اگر یکبار موی خودتان را رنك کردیدهرچند مدتی برای اینکه همهٔ موها یك رنك باشد باید دوباره آنها را رنك کنید و این‌هم کاری بس‌مشکل و بی‌اندازه دقیق است که اگر با دقت و آزمودگی انجام نگیرد موها چندرنك شده و زیبائی شما را کم خواهد کرد .

وقتی خواستید سرتان را اصلاح کنید برای صرفه‌جوئی ، خودتان

این کار را نکنید ویا بعهدهٔ یك سلمانی درجه‌سوم نگذارید زیرا دراین مورد باید بیش از فکر صرفه‌جوئی پولتان ، بذخیرهٔ زیبائی و سلامت موهایتان فکر کنید .

فقط بدلائل فوق معتقد باشید و بسایردلائل کسانیکه مخالف رنك کردن موی‌سر هستند گوش‌ندهید وآن‌دلائل وعقاید را چون‌عادات‌وآثار قرون‌وسطی فراموش کنید.

نتیجه‌ایکه ازاین بحث میگیریم اینست که من عقیده دارم‌اگرخانمی دلائل ارزنده‌ای برای رنك کردن موهایش دارد یکی‌ازآن دلائل‌اصلی ؛ حفظ و داشتن موهای زنده و برق طبیعی آنهاست و چنین وضعی را وقتی میتوان ایجاد کرد که سلامتی تمام بدن، درسایهٔ یك تغذیه کامل فراهم گردد .

لطافت پوست

آیا پوست شما نرم و لطیف است ؟

هنگامی که تئوریهای من بعنوان نظریه‌های‌جدید وانقلابی تلقی میشد من اصل حکیمانه (بخورید تازیبا شوید) را وضع کردم و این موضوع در امریکاانقلابی برپاکرده ومجله وگ (Vogue) که ازدقیق ترین وموشکاف ترین مجلات اتازونی دربارهٔ مسائل‌زیبائی‌خانمهاست برای اولین‌بارنسخه‌های زیبائی‌مرا چاپ کرده وانتشار داده

خانمهای امریکائی‌استقبال بی‌نظیری نشان‌دادند وبسوی موسسات زیبائی که ازنسخه های من پیروی میکردند هجوم‌آوردند ومن وقتی‌این موضوع رادیدم باهمیت زیبائی درتمام امریکا پی برده و کتابی بعنوان « بخورید تازیبا شوید» (۱) رانوشتم تاهمهٔ خانمها ازثروتمند وفقیر بمتد غذائی‌آشنا شده وبسرچشمهٔ زیبائی دسترسی پیدا کنند .

این کتاب بقدری بین خانمها موفقیت پیدا کرد و مورد استقبال بی نظیری قرارگرفت که من تقریبا ازاین موضوع معذب شدم زیرا فهمیدم

(۱) اسم انگلیسی این کتاب Eat and Grow Beautitul

که خانمها بقدری بزیبائی خود علاقه داوند که ممکنست سلامتی خودرا فدای آن سازند ولی خوشبختانه متد من بهمان اندازه که به سلامتی اهمیت میدهد به زیبائی نیز اهمیت داده و هر دو را در یك طراز قرار میدهد .

مواظبتی که باید از پوست صورت کرد

یکقسمت بزرك مواظبت و توجهی که باید برای حفظ زیبائی کرد طبیعة وبطور کلی مربوط به پوست صورت است پوست صورت مثل پوست‌سایر اعضاء بدن از پروتئین (مواد سفیده‌ای) ساخته‌شده است ومامیتوانیم جوانی و طراوت جلد روئی و بافته ها وعضلات بی اندازه کوچك صورت را با صرف اغذیه ای که از لحاظ مواد سفیده ای غنی باشد و آسید های آمینه را فراهم آورد حفظ کنیم .

هنگامیکه بدن ما ازلحاظ مواد سفیده ای و آسید آمینه کمبود پیدا کند بافته های پوست چروك خورده وچین های زیادی را درصورت بوجود میآورد.

بالنتیجه ، برای جلوگیری از این چین وچروك ومبارزه باتوسعه بیشتر آن برروی پوست باید مقادیر زیاد و کافی مواد سفیده ای را در غذای روزانه خود وارد کنیم‌تااین مواد چون‌مصالح ساختمانی، بافته‌های عضلات پوستی رااز نو بسازند.

همچنین موادسفیده‌ای‌ازشل شدن وافتادن عضلات جلوگیری‌میکند.

فراموش نکنیم که عضلات از بافته هـای زنده و ارتجاع پذیر هستند وباید باین بافته های زنده ازداخل غذای کافی رسانید وبا پیروی از یك رژیم غذائی کامل ، گوشت ، پنیر ، تخـم مرغ ، شیر و انواع سبزیها راخورد.

اهمیت ویتامین ها درپوست

ویتا مین ها نیز برای تجدید ساختمان و مرمت بافته هاوعضلات‌ودر نتیجه جلوگیری ازچین‌وچروك درپوست لازم هستند بین سلولهای پروتئین ها که تشکیل پوست رامیدهند طبقه ای وجود دارد که سیمانی بوده واز ماده‌ای بنام‌کولاژن (Collagène) میباشد وحالت

ارتجاعی پوست بسته باین ماده است وآنهم بستگی کامل به ذخیرهٔ کافی ویتامین (ث) دارد.

بعلاوه یکی ازویتامین های گروه (ب) که بنام آسید پانتوتنیك میباشد تاثیر بزرگی درصافی پوست وجلوگیری ازچین وچروك دارد.

درآزمایشگاه این موضوع تجربه شده وبچشم دیده‌اند اگر بخوك های هندی خوراکی بدهند که ازلحاظ مواد غذائی کامل باشدولی دارای آسیدپانتوتینك نباشد این حیوانات درعرض چند هفته پیرشده وپوست آن هاچین وچروکی میخوردکه‌آن چین وچروك فقط در پیرهای آنها دیده میشود؛ پس اگرمن‌وشما کسانی رامیبینیم که درسن هفتاد سالگی دارای پوست های براق ومحکم هستند که هرکس میخواهد آن راتماشا کند تصورنکنید که‌آنها ازتغذیه غذاهای بی‌ویتامین اینطورشده‌اند.

اسرارجوانی پوست

من هیچوقت از دیدن این اشخاص دچار تعجب شده‌ام ومیدانم که اینها غذای خود را ازموادی ترتیب میدهند که دارای حداکثر ویتامین های ب میباشد وهیچوقت شکم خودراازمواد قندی ویانان های شیرینی که‌دارای هیچگونه ماده حیاتی نیست پرنمیکنند وباینوسیله‌موفق میشوندمعجزه‌ئی راکه همه میخواهند وجویای‌آن هستند باتغذیه‌کامل تمام اعضای بدن‌خود بظهور رسانند.

بهمان اندازه که پوست پیرمیشود رو بخشکی رفته وگاهی زبر و خشن میگردد واین حالت، نشانهٔ کمبود ویتامین (آ) دربدن است‌ودراینجا شاید بخاطرداشته باشید که ویتامین (آ) درجگرودرماده زردرنك‌هویج، زردآلو - اسفناج - برگهای چغندر- جعفری وسبزیهای خوراکی دیگر وجوددارد وبخاطرداشته باشیداگرزائد برمقدارلازم ویتامین(آ)مصرف کنید زیادی‌آن درچربی بدن ذخیره میشود.

پس سبزیهای سبز وتازه زیاد بخورید واگر نمیتوانیداین سبزی هاراخوب بجوید؛ بجای‌آن یك لیوان آب سبزی رابنوشید و بدانید که ویتامین(آ)درزیرپوست شما ذخیره شده وازخشکی وزبری‌آن‌جلوگیری خواهد کرد.

همین ویتامین (آ) درزیرپوست صورت و بدن شماست که برق و پرتوی خیره کننده دارد وشما دوست داریدکه این برق وپرتوراتاپایان عمردراز خود حفظ کنید. همینطور تمام ویتامین های ب در حفظ طراوت

وجوانی پوست شما تاثیرکامل دارند و برای اینکه استحکام پوست خود رانگهداری کنید علاوه برغذاهائی که از لحاظ ویتامین ب ضروری است باید مخمر آبجورا نیز بصورت اغذیه روزانه خودبیفزائید.

اثر ویتامین (ب۱ و ب۲)

ویتامین ب۱ به پوست غذا داده وسرخی طبیعی آنرا نگه میدارد واین ویتامین برای پوست های رنك پریده کاملاضروری ولازم است

کمبود ویتامین (ب۲) [La Riboflavine] دربدن سبب میشود که توزیع رنك‌ها دردست‌وصورت بشکل زشتی‌درآید ولکه های کریهی درآن دیده میشود واغلب وقتی بغذای روزانه بمقدار کافی ولازم‌ریبوفلاوین افزوده‌شوداین لکه های تیره رنك ازروی‌صورت وپشت دستها بکلی محومیشود.

بعلاوه پوستهای چرب یا ترکدار و شکاف خورده در دست و یا کیسه های چربی بر روی پوست صورت در اثر کمبود ریبو فلاوین بوجود میآید.

پس ریبو فلاوین یکی از ویتامینهای بی اندازه مهم دسته (ب) است که باید آن را در اغذیه طبیعی مخصوصا در جگر سیاه گوسفند وگوساله ، مخمر آبجو ، جوانهٔ گندم ، شیر مقوی وماست جستجو کرده بدست آورد.

حلقه های سیاه دور چشم

دورچشمان شما هم گود و کبود است ؟

آیا حلقه های گود وسیاهی دراطراف چشمان‌خود دارید وخیال میکنید که چون سن وسالی بر شما گذشته است ویا بعقیده بعضی ها پیرشده‌اید باید این حلقه هارا داشته باشید وحال آنکه برعکس ممکنست سن‌وسالی‌هم برشما نگذشته باشد واین حلقه هابردورچشم شماظاهرشده باشد .

شاید شما خیال کنید پیرشده‌اید وبااین فکرچون بآینه‌نگاه‌میکنید واین حلقه هارامیبینید احساس میکنید که پیرشده‌اید

اما حقیقت اینست که بافته های پوستی که‌دورچشمان راپوشانده‌اند نسبت بپوست سایرجاهای صورت ، بسیارنازك ولطیف هستند . و برای اثبات‌این‌موضوع بادوانگشت خودتان‌اول‌پوست‌زیرچشمتان‌رافشار دهید و بعدپوست گونه‌را بفشارید خواهید دید فشاری که برپوست‌زیرچشم وگونه واردآورده اید مختلف است، زیرادرزیرچشم پوست صورت خیلی نازك است وخونی که درزیرآن جریان دارد در سطح پوست آمده ورنك آن پیدا میشود ولی در گونه ها پوست کلفت است و خون ، زیاد در سطح پوست پیدا نیست . اگرخون شما از لحاظ مواد غذائی غنی وسرخ‌رنك باشد یك‌رنك کاملاطبیعی داردوتمام صورت‌شمارا بهمان‌رنك طبیعی‌وقشنك نشان خواهد داد.

ولی برعکس، اگرخون شما خیلی تیره رنك ویا آبی رنك باشد یك رنك پریده بشما میدهد وقیافه شما بهمان رنك پریدگی مانده و در اطراف چشمها پوست برنك آبی وتیره درمیآید زیرا پوست جسم در این قسمت صورت خیلی نازك است وخون زیر پوست خوب پیداست و برنك تقریبا آبی وتیره ظاهرمیشود.

هنگامیکه درچهره خودتان‌این حلقه‌های‌سیاه‌رنك را میبینید.

چه غذاهائی خون راتیره و غلیظ میکند

بدانید که خون شما بجای آنکه دارای مقدارکافی اکسیژن ومواد غذائی جذب شده باشد حامل‌مقدار زیادی دیوکسیدین دوکربن وسموم‌دیگری است.

بدانید غدا هائی که دارای مواد کامل نشاسته است هم چنین غذا هائی که دارای‌مواد سفیده ایست مثل انواع گوشت ها، حبوبات، زردآلو پنیر،تخم مرغ درطی‌عمل هضم وگوارش‌تبدیل بانواع‌آسیدهاشده وخون راغلیظ وتیره رنك میسازند

مسلم است که شمابرای تغذیه خود بمواد نشاسته‌ای و بمقدار خیلی زیاد بمواد سفیده‌ای احتیاج دارید ولی شما بامصرف غذاهائی که موقع هضم به‌صورت آسید درنمیآید تعادل رابرقرارکنید.

وبرای برقراری این تعادل بایدهرچه بیشترمیوه، مخصوصا ازنوع مرکبات وهمچنین سبزی های خوراکی که دارای برك سبزاست‌بخورید؛ هرروزدویاسه لیوان‌آب هویج ویاجعفری‌بنوشید

بجای اینکه تان شیرینی بجوید آب پرتقال تازه را در لیوان ریخته و بسلامتی جهره تان بنوشید تا حلقه های سیاه دور چشمتان را بر طرف کند .

پنجاه و پنج عضله صورت

بطور دقیق درقیافه شما پنجاه و پنج عضله وجود دارد که بکمك آن تمام احساسات درونی خود را بیان میکنید .

دوست چهرهٔ تان باشید

این عضلات رااعصابی فراگرفته‌اند که ازیکطرف به مغز بستگی دارند وازطرف دیگر تمام اعضای بدن مربوط میباشند بآنچه‌شمافکرمیکنیدوآنچه انجام‌میدهید ویااحساس‌مینمائیدانعکاس آن برروی قیافه وچهره شما پدیدارمیگردد.

هرعادت خوب ویا بدی ، خطوط عمیقی بر چهره انداخته وچین و چروکی رابوجود میآورد، امامسلم است که خطوط ویاچین وچروك چهره درعرض یکروز بوجود نمیآید وبرای پیدایش آن باید فشاری که برعضلات صورت وارد میشود درروزتکرارشود وسالها باین ترتیب بگذردتاچینی برصورت پدیدارشده وبچشم نمایان گردد

بعقیدهٔ یکی‌ازجراحان زیبائی، ازروی چینهائی که برصورت‌هر کس پدیدارشده است میتوان اخلاق اوراتشخیص داده وشناخت

اشخاصی که دارای خوئی لجوج هستند وهرگزهدف‌خودرافراموش نمیکنند عادت دارند لبهای خود را جمع کرده و بفشارند واین فشار باندازه‌ای برعضلات لبهاوارد میشودکه لب بالائی بپائین افتاده و برلب زیرین سوارمیشود

بطورکلی اولین چین های صورت دراطراف چشمها نمودارمیشود واین چین ها ارتباطی بپیشرفت سال وعمر ندارد بلکه اغلب بموقع خنده وشیطنت ظاهرمیگردد چینهائی که بین دوچشم و یا ابروها پیدا میشود متعلق بکسانی است کـه دارای اراده و تصمیم سبعانه و خشن میباشند و چنین اشخاصـی یك لحظه استراحت را نه بر خود و نه بر دیگران روا نمیدارند .

اثر فشار کار و خستگی روزانه

فشار وخستگی روزانه است که بر عضلات صورت وارد آمده چین و چروك زیادی را در پوست بوجود میآورد وبهمین علت است که فعالیت هاوبا پیشه‌های چندی باعث ایجادخطوط ویاچینهائی بر روی پوست میشود.

اغلب کسانی که‌سخن ران حرفه‌ای ، وکیل دادگستری ویاهنرپیشه میباشند شیارهای‌عمیقی دروسط گونه‌هادارندکه انتهای‌آن شیارهای‌عمیق بچانه شان ختم میشود.

عدهٔ زیادی‌ازمدیران بنگاهها وموسسات‌بزرك‌صنعتی ویابازرگانی چینهائی برصورت دارندکه زیربینیشان رافراگرفته است.

ماشین نویسها، خیاطها، وتمام اشخاصیکه مجبور هستند موقع کار سرشانراخم کنند دارای دوچانه وگردنی پرچین وچروك میباشند

اشخاصی که زیاد بیمارشده‌اند ویا بیماری‌آنها مدت زیادی بطول کشیده است گاهی برروی قیافه خود شبکه‌ای ازچین وچروکهای نازك دارندکه بخوبی بچشم دیده میشود

هم چنین اگرشخصی چاق باشد وبخواهد لاغرشود و برای لاغری خویش‌ازرژیمی‌نامعتدل پیروی‌کند تولیدچین وچروکهای زیادی‌برپوست خود خواهد کرد.

پس باین ترتیب برای شما روشن‌شدکه هرچین وچروکی برصورت ویاپوست بدن بیفتد درانرسن وسال نیست و شاید سن کمترین اثری در آن نداشته باشد وبعلاوه نباید هرچین وچروکی راکه برروی قیافه و یا پوست میافتد باتنفرواکراه بآن نگاه‌کرد زیرا بعضی ازاین‌چین‌وچروك ها مطبوع وخواستنی است واغلب اشخاصی که درپیری چین وچروکی بر صورتشان ظاهر میشود قیافه ای دوست داشتنی و خوش آیند بخودشان میگیرند وگاهی‌من وشما کسانی‌رامیبینیم که‌بمرحله کمال‌سن‌رسیده‌اندولی قیافه‌ای بی چین وصاف مثل صورت بچه هادارند وقتی دراین قیافه هاما چین وچروکی نمیبینیم مثل اینستکه دردل احساس میکنیم دروجود چنین اشخاصی احساسات وهوش راهم نمیبینیم

چین های صورت باید از پائین به بالا باشد

پس شما از داشتن چین هائی کـه مشخص اخـلاق نیکوی شماست وهر کدام بجای خود یعنی از پائین ببالا آمده‌اند وجذابیتی بقیافه‌شما داده‌اند کمترین اضطرابی بخود راه ندهید.

ولی اگر چین های چهره تان از بالا بپائین میروند شاید این در نتیجه عملی است که سالیان دراز انجام داده اید و هرروز درآینه نگاه کرده وخواسته اید ببینید چطور قیافه شما زشت ونامطبوع میشود وشاید باتگاه درآینه، این چین‌ها را چون بارسنگینی بردوش‌خود احساس کرده‌اید وهرروز صبح وقتی قیافه‌تان‌را درآینه دیده‌اید آهی‌سرد ازدل پردرد خود برآورده وبخود گفته‌اید

«محققاشما چین‌ها برقیافه من‌مسلط شده‌اید ومن باید ازشما نگران شوم ولی صورتم را اصلاح میکـنم ومیشویم وباجای چین‌ها را با پودر وماتیك صاف میکنم ولی اینهـا هم سودی ندارد ومن نمیتوانم در قبال تسلط این‌چین‌هاموفق‌شوم...افسوس.. این‌قیافه‌من‌هرروز پیرتروچین‌دارتر شده است !

اما وقتی‌جلو آینه بباشید وچنین تلقیناتی‌بخود بکنید وصورت خود را اصلاح کرده باشید ویا پودرو ماتیك زده باشید اگر دوستی مشفق و مهربان شما را دید وبشما گفت چه قیافه خوبی دارید بااین قیافه جذاب وبانشاط هرروز جوانتر میشوید. »

بدون شك شما دردلتـان باشنیدن این‌جمله خوشحال ومسرور شده ودیگر به‌چین صورت وپیری چهره‌تان فکر نمیکنید .

خیلی خوب ، از این ببعد این عـادت گذشته را ترك گوئید و رویهٔ گذشته را عوض کنید وبرای قیافه تـان دوستی مهربان ومشفق باشید و همیشه باوتلقین‌خوب بکنید ووقتی‌جلو آئنه قرار گرفتید بقیافه‌تان باصدای محکمی بگوئید .

« من وتو ، دو دوست صمیمی یکدیگریم ومن آنقدر ترا دوست »
« دارم که ممکن نیست آنرا تصور کنی »

در حالیکه این سخنان مهر آمیز را بقیافه تان میگـوئید درآئنه بخطوط چهره‌تان توجه کنید زیراشما بچهره‌تان سخنان مطبوع وملاطفت آمیزی گفته‌اید وازاین ببعدشما خواهید دید که چین‌های صورتتان بازشده

وجهت خودرا تغییرمیدهند و برعکس گذشته که ازبالا بپائین متوجه بودند از پائین ببالا میروند .

زیرا عضلات صورت شما آنها را ببالا میکشند .

چرا ؟

پس از امروز ببعد ، شما در آینه بخاطر اینکه چقدر پیر شده اید نگاه نکنید بلکه برای این نگاه کنید تا ببینید چقدرچهرهٔ شما جوان‌شده است. محققاً نمیخواهم غریزهٔ تکبر وخود پرستی شما را تحریك کنم وبهیچوجه قصد ندارم که شما اوقاتتان را بتعریف خودتان صرف کنید .

بلکه قصد من اینست که شما ازاین ببعد دریك جهت مثبت وسازنده به منفی ومخرب گام بردارید وبقیافه‌تان طوری نگاه کنید که نگاه شما سرشار ازعلاقه ومحبت وتوأم باگذشت واغماض باشد .

جوانی خارجی را چگونه باید حفظ کرد ؟

حفظ جوانی خارجی ، موضوعی است که هم‌داخلی است وهم‌خارجی، یعنی برای حفظ جوانی پوست‌هم از داخل باید مواظبت کرد و هم از خارج بآن توجه نمود .

اگر شما غذائی بخورید که ازلحاظ مواد مغذی به سبت شایسته دارای مواد غذائی لازم باشد اطمینان داشته باشید که آن غذا خون تولید کرده وخون به پوست‌شما غذای مطلوب‌را خواهد رسانید ودرنتیجه پوست ورنك آن جوان حواهد ماند

بعلاوه هردفعه که‌شما خم‌وراست بشوید‌ویابرای سوارشدن اتوبوس تند راه بروید ویا بدوید ویا هرروز مدت یك ربع ساعت وضع مورب روی تخت استراحت بخوابید ، خون غنی وکامل بدن خودتان را به قیافه‌تان میفرستید وباین ترتیب بك معالجه زیبائی ازچهره‌تان میکنید .

اما باهمهٔ اینها ، شما باید عادت کنید که از پوست خارجی بدنتان مواظبت نمائید واین مواظبت‌را باید بطورکامل ومرتب ادامه دهید

برای خانمها مواظبت خارجی پوست وقتی پا به سن گذاشتند وپیر شدند ‌یاند زه مهم‌میشود، دشمن خارجی شمارهٔ یك پوست خشکی‌است ، شما باید پوست خود را در مقابل آفتابزدگی و جریان باد حفظ کنید هیچوقت اطاق خواب ، یا مسکونی ویا اطاقی راکه درآن‌کار میکنید خیلی گرم نکنید

درهوای مرطوب وبارانی راه بروید و گردش کنید و بخاطر بیاورید که پوست انگلیسها برای این ، تازه و جوان و نرم است که در جزایر بریتانیا زندگی میکنند ودراین جزائرهمیشه هوا مرطوب است وانگلیسها نرمی و لطافت پوست خویش را مدیون آب و هوای اقلیم و سرزمین خود میباشند .

چه صابونی باید مصرف کرد ؟

برای نرمی ولطافت پوست صابونهای خیلی چرب استعمال کنید ، محلول وکرمی مصرف نمائید که دارای مقدارکافی روغن نباتی ، حیوانی ومعدنی بوده ومخصوص پوستهای خشك تهیه شده باشد .

دونفر از پزشگان آمریکائی بنام «دکتر جونز» و« دکترموره» اکتشاف تازه ای کرده‌اند که بسیاری از سازندگان ترکیبات آرایش از آن بیخبر بودند .

این دودکتر کولسترول Cholestérol را باچند روغن معدنی مخلوط کرد واز ترکیب آن کرم ومحلولی برای پوست تهیه کرده‌اند که خاصیت آن هزار ودویست درصد زیاد شده‌است وبسیار مفید است .

لابد میدانید کولسترول همان ماده مومی شکلی است که اگر درجدار شریانها رسوب کند تولیدسکته وفشارخون کرده وعوارض سوم و ناگواری را پیش میآورد ولی چون باروغن‌های معدنی مخلوط شود کرمی عالی برای پوست بوجود خواهد آورد .

عقیدهٔ من

بعقیدهٔ من این اکتشاف و همچنین اضافه کردن Estrogène که همان هورمون جنسی زن است به کرمهائی که امروز میسازند دو مژده و خبر تازه‌ایست که در قلمرو ترکیبات آرایش پیدا شده است و من امیدوارم هرچه زودتر تمام کسانیکه لوازم آرایش‌را تهیه میکنند کرم ومحلولهای زیبائی خود را باکولسترول واستروژن بسازند تا خانمهائیکه پا ازسن فراتر گذاشته‌اند بامصرف واستعمال آن زیبائی ولطافت پوست خودرا حفظ نمایند .

پزشگان معروف اتریشی دروین کشف کرده‌اند که استروژن در نرمی و لطافت پوستهای خشك تاثیر فراوانی دارد وخانمهائی که به کمال سن رسیده‌اند ، تخمدانهای آنها فعالیتی ندارد و باندازهٔ کافی هورمون

ترشح وتولید نمیکنند ودرنتیجه پوست آنها خشك وزبر میشود بامصرف کرم مخلوط با استروژن لطافت و نرمی پوست خود را دوباره بدست میآورند.

این پزشگان اتریشی دراثر سعی وکوشش خود موفق شده‌اند این هورمونها را به‌تنهائی بسازند وباآن روغن وکرم‌های مخصوص آرایش را تهیه نمایند که محتوی استروژن باشد.

دکتر «گلدسی‌هر» چه گفت؟

مشاهیر این پزشگان درباره خواص قطعی این روغنهای آرایش با من صحبت کرده‌اند مخصوصا دکتر «گلدسی‌هر» غده‌شناس معروف اتریشی که امروز درنیویورك مطب دارد بمن گفت بامصرف کرمی که از استروژن ساخته‌میشود میتوان خشکی پوست را برطرف کرده و لطافت ونرمی آنرا تجدید نمود.

دکتر گلدسی‌هر مخصوصا توجه مرا باین نکته جلب کرد و گفت هورمون جنسی زن نه‌تنها برای عمل اعضاء تناسلی لازم است بلکه برای نگاهداری متابولیسم اغلب بافته‌ها مخصوصا برای پوست بیش از سایر بافته‌ها تاثیر دارد ولازم است.

اثر عجیب استروژن برپوست

استروژن یا هورمون جنسی زنانه بهتر از سایر هورمونها برای ترکیبات آرایش مناسب است و کرمی که با استروژن ترکیب شده باشد و مجاور پوست قرار گیرد یعنی اگر بروی پوست بدن بمالند بسرعت جذب وداخل پوست میشود.

کرم استروژن برای زنانیکه به‌دوران یائسکی رسیده‌اند ویادورهٔ یائسکی را تمام کرده‌اند مفیداست واین کرم نه‌تنها در این مورد باید استعمال شود بلکه چون پوست درهرسنی احتیاج مبرم به استروژن اضافی دارد خانمها درهردوره ازعمرخود میتوانند بااستعمال این کرم احتیاج اضافی پوست را به‌هورمون استروژن رفع کنند.

پس دکتر گلدسی Goldzieher توصیه میکند که کرم استرژن را خانمهاهمیشه مخصوصا دردوره‌ای که پا به‌سن گذاشته وپوست آنهاتغییرات مختلفی بخود می بینند استعمال ومصرف کنند.

توصیهٔ من بهخانمها

سهم بههمه زنان وخانمهائی که پا از سن چهل سالگی فراتر گذاشتهاید توصیه میکنم کههرشب پوست بدن خود را هورمونیزه کنند و برای این کار باید کرمی که از کولسترول ساخته شده و محتوی ده هزار واحد هورمون استروژن درسی گرم باسدمصرف کنند.

این کار وقتی باپیروی ازیك رژیم غذائی کامل ازلحاظ ویتامینها املاح‌معدنی و مواد سفیدهای همراه باشد بهترین متدی است که میتواند پوستهای خسته را که پیری زود رس بسراغ آن آمده است نشاط و جوانی بخشد.

بهرصورتی که باشد هرزنی باید برای نگاهداری جوانی وزیبائی صورتش بامتخصص وکارشناسی کهاحاطه کامل بمسائل زیبائی داشته باشد مشورت ومذاکره کند وازاوراهنمائی بخواهد.

شما دراین مورد رل‌زنی هوسران را بازی نکنید که بهمه‌چیزدست میزند وامتحان می کند ولی درهیچ کاری استقامت وپایداری ندارد.

در تمام متدهای قدیمی و فعلی با یك نظر انتقاد نگاه کنید و هرکدام کهخون را بیشتر بصورت جریان داده وازخستگی و سستی‌اوجلوگیری میکند انتخاب کنید

کرمی را انتخاب کنید که حاوی مقدار کمی بوم‌دوپرو Baume de Pèrou باشد زیرا چنین کرمی دارای خواص‌زیادی برای‌حفظ پوست صورت وخاصیت ارتجاعی عضلات گردن است وشما بایداین کرم راهرروز بروی صورت وپشت گردن بمالید

جرأت داشته باشید

بخاطر بیاورید که معالجه زیبائی صورت‌هنگامی کامل میشود که شما در روی تخت مورب دراز بکشید واستراحت کنید

درنیویورك‌چندین موسسه زیبائی‌ازاین اصل پیروی کرده تختخواب مورب را بکار میبرند وهنگامی که کسی وارد این سالونها میشود در هر گوشه‌ای‌از آن‌تختخوابهای‌سرازیر را می بیند که مشتریان‌زیادی بروی‌آن خوابیده وپاها رابالاتر ازسر گذاشته‌اند

من معتقدم که امروز میتوانم به تمام خانم هائی که نومیدند و

خیال میکنند دیگر نمیتوانند پوست نرم و روشنی داشته باشند خطا، کرده بگویم :

جرات داشته باشید علم و دانش جدید دراختیار شماست فراموش مکنید که درحال‌حاضر کارشناسان زیبائی کوشش میکنند ومساعی‌زیادی بخرج میدهند تا نه‌تنها سلامتی شما را حفظ ونگهداری کنند بلکه بهمان اندازه کوشش می‌نمایند و در این کوشش خود کامیاب شده‌اند و میتوانند شما را سالم کرده و دوباره جوان نموده و از لذت جوانی برخوردار سازند

جراحی زیبائی

اگر خانه‌ای را صد ساله اجاره کنید

درآخرین سخنرانی که درشهر دنور (۱) ایراد کردم ، ژان کنت جزء مدعوین بود ، میس کنت یکی‌ازقدیمی‌ترین شاگردان من است که درعین حال یکی از پرمشغله‌ترین زنان ناحیه غربی‌میسی سی‌پی میباشد ودر هرکاری دقیق و کنجکاواست.

بخاطر دارم در آن روز پس از پایان سخنرانی ، بمن گفت : « یك کلمه بعداز جمله اولی که ادا کردید وگفتید چگونه ممکن است آدمی تاصدسال عمر کندنشنیده وعلت آن این بود که‌دراین‌وقت فکرمن به خانه‌ها وتعمیر آن مشغول بود

---

(۱) دنور Denver پایتخت ایالت کلورادو در اتازونی است این‌شهر سال ۱۸۵۸ درکنار رودخانه سوت پلات ساخته‌شده و امروز دویست و هشتاد وهشت هزارنفر جمعیت‌دارد

مرکز بازرگانی و ترانزیت کالاهائی است که بامریکای جنوبی صادر میشود، ایالت کلورادو یکی‌ازایالات زرخیز اتازونی است که معادن سنك مرمر گرانیت زغال‌سنك آن شهرت‌جهانی دارد وکارخانه‌های سازنده‌لوازم‌کشاورزی و جواهرسازی و ساعت‌سازی وکائوچوسازی آن معروف است همچنین تربیت گاو و گوسفند در این ایالت رواج کامل دارد و دانشگاه معروفی نیز در آنجا هست

فرض کنید خانه‌ای را بمدت قلیلی اجاره کرده‌اید البته آن خانه کاملا مطابق میل و سلیقه شما نیست ولی چون بطور موقت است با آن میسازید.

حالا اگر همان خانه‌را بمدت صدسال برای سکونت‌خود اجاره کنید لابد دراین مورد با مورد اول فرق میگذارید و اگر این‌خانه احتیاج به تعمیراتی دارد ویا بعضی ازقسمت‌های آن کاملا مطابق‌سلیقه شما نیست‌درصدد انجام تعمیرات ویا اصلاح وبهبودآن برمیآئید»

میس کنت این سخنان را بمن گفت و بعداز اینکه حرف خودش را تمام‌کرد نگاهش را درنگاه من‌دوخت‌وگفت:

«مدتهاست که من بینی، بیریختی دارم وحالا که فکر می کنم باید صدسال عمرکنم بدون‌شك موفق میشوم عیب آن را رفع کنم زیرا ازهمین امروز درجستجوی یك جراح زیبائی میافتم تا هرچه زودتر او را پیدا کرده وعیب‌بینی خود را بدست‌او برطرف سازم.

حالا بمن بگوئید چگونه میتوانم‌یك‌دکترخوب که درجراحی‌زیبائی مهارت‌داشته‌باشد«درشهردنور پیدا کنم؟»

جوابی که من برای پیداکردن جراح به میس کنت گفتم بشما هم میگویم:

چگونه یك‌جراح زیبائی پیدامیکنید؟

طریق جستجو وپیداکردن یك‌پزشك زیبائی در هرکشوریکه سکونت دارید اینست که از نام پزشکان جراح زیبائی‌سراغ‌گرفته و دویاسه‌نفر آنها را انتخاب‌کنید واطلاعات لازم را درباره آنها بدست بیاورید وبروابط‌آنها با بیمارستانها و مجلات پزشکی‌آشنا شوید سپس باآنها مشورت‌کرده و ازآنها بخواهیدکه شما را تحت‌عمل قرارداده وعیوب صورت‌واندامتان را رفع کنند.

پرستاران زیادی مورد عمل‌جراحی زیبائی قرارگرفته‌اند ومایلند اصلاحاتی راکه درآنها شده‌است شما عرضه دارند.

پس‌شما برای انجام عملیات جراحی زیبائی بایددرجستجوی‌پزشکان درجه اول برآئیدکه دراین‌فن استادباشند و بخاطر بیاورید که پزشکان درجه اول وعالم ودانشمند درصدد تبلیغ‌وهیاهودرباره عمل‌خودبرنمیایند وکارخود را بی‌سروصدا و بدون تبلیغ وهیاهو انجام میدهند.

همچنین بخاطر بیاورید که جراحی زیبائی کامل . شاید گران تمام شود و مجبور شوید پول زیادی بدهید ولی اگر این عمل را با قیمت ارزانی انجام دهید حتما نتیجه خوبی نگرفته و مجبور خواهید شد بعدها برای رفع عیوب حاصله از آن پولهای زیادتری داده و خود را ورشکست سازید .

بسیاری ازهنرپیشگان معروف تآتر وسینما درقیافه وخطوطچهره خود عمل جراحی زیبائی کرده‌اند و یکی از ستارگان زیبای هولیود اخیراً مدت یکماه صورت و گردن خود را تحت عمل جراحی زیبائی قرار داد .

فرق جراحی زیبائی باعملیات وحشیانه

جراحی زیبائی را نباید با عملیات وحشیانه و نرسناکی که بعضی ازپزشگان درجه آخر برای تغییر قیافه وچهره انجام میدهند اشتباه کرد . برخلاف آنچه عده زیادی عقیده دارند ؛ جراحی زیبائی وقت زیادی نمیگیرد وهیچوقت احتیاجی بدوهفته معالجه واستراحت دربیمارستان وکلنیك ندارد .

عمل جراحی زیبائی بینی که امروز رواج فراوانی یافته است اگر بدست جراح قابلی عمل شود درمدت زمان کوتاهی تمام شده وبلافاصله بیمار بخانه‌اش بازگشته ودرآنجا برای مدت کمی یخ روی ناحیه عمل میگذارد واستراحت میکند.

کیسه‌های زیرچشم که اغلب صورت را زشت میکنند نتیجه جمع شدن چربی درزیرپوست است ومیتوان بایك عمل جراحی ساده بدون هیچگونه زخم وجراحتی آنرا بیرون آورده وبرآمدگی وشکل زشت آنرا از صورت محو کرد .

عمل جراحی کیسه های زیرچشم

اخیرا من در یك عمل جراحی زیر چشم برای در آوردن کیسه های چربی درپاریس حضور داشتم و جراح که درعمل جراحی زیبائی پزشگی قابل و ماهر بود خانم خودش راعمل میکرد . وسیله عمل جراحی کارد کوچکی باندازه یك قلم خودنویس بود وپزشك جراح بکمك این کارد کوچك و ظریف خود چین های پلك پائین چشم را شکاف داده وکیسه های چربی را بیرون

آورد و سپس جای شکاف را هشت بخیه زده و سه روز بعد بخیه ها را باز کرد .

درجای شکاف ها یك خط کوچکی دیده میشد که با مالیدن پودر ازچشم پنهان میگردید وچهار هفته بعد این خطوط نازك هم دیده نمیشد و قیافه این خانم در اثر عمل و مهارت شوهرش زیبائی طبیعی وجوانی خود را بازیافته بود .

چون موضوع این عمل جراحی را بالیدی مندل بمیان گذاشتم فهمیدم که اوهم مدتها این کیسه های چربی را درزیر چشمان خود داشته و از منظره آن بدش میآمده است وبالاخره سالها پیش ازاین دکتر «جیلیس» در لندن اوراتحت عمل جراحی قرارداده وکیسه های چربی پای چشم او را درآورده است .

اگرقیافه تان ازتیپ بیضی شکل نیست وباوجود این شما از داشتن آن راضی هستید وچهره شماتاامروزتناسب خودراحفظ کرده است هیچگونه احتیاجی به جراحی زیبائی ندارید .

اما... خوب توجه کنیدکه این «اما» خیلی مهم است

اگر بینی شما بی تناسب است ودرزیرچشمان خودکیسه های چربی دارید ویاگونه های شماآویزان شده وشما رابزحمت وعذاب انداخته اند ویااینکه گردن زشتی داریدکه ازداشتن آن زجر میکشید فورا با پزشك متخصص جراحی صورت مشورت کرده وآن عیوب رااصلاح نمائید

خطوط زیبای چهره، سراسرزندگانی دراز شما راتوام بااعتدال و وخوشی کرده وآرامش وصفای خاصی بدل وجان شما میبخشد

حالا که میدانیدچهره متناسب وزیبای شماچه اهمیت بزرگی درزندگانی شمادارد پس تردیدودودلی بخودراه ندهید واگر بجراحی زیبائی احتیاج دارید هرچه زودترآنراشروع کنید.

ترقی وپیشرفت جراحی زیبائی

جراحی زیبائی بعد از جنك دوم جهانی ترقیات و پیشرفتهای زیادی نموده وپزشکان زیادی بخوبی فن زیبا کردن ونوساختن اندام وچهره های بدگل رادرمیدان های جنك آموخته اند

من اعتقادکامل بهجراحی زیبائی دارم وسیاری ازمردان سالخورده

رادیده‌ام که باجراحی زیبائی خطوط چهره خودرا عوض کرده وزندگانی خودرا تغییرداده اند

من زنان بسیاری را دیده‌ام که باعمل جراحی ، زندگانی مادی ومعنوی خودرا بهبود کامل بخشیده واز نتایج روحی آن بیش از آثارظاهری آن بهره برده اند

زمانی فرا خواهد رسید که جراحی زیبائی بقدری توسعه و ترویج یابد که مردم برای اصلاح اعضاء بدن خود چون کسانیکه امروز برای مواظبت از دندان خویش بدندانسازی میروند استقبال کنند

من امیدوارم که درآینده نزدیکی جراحی زیبائی علم معروفی خواهد شد واز دست اشخاص شارلاتان و بی ملاحظه و بیوجدان بیرون خواهدآمد تا بیش از این آنها ببهای زیان های اخلاقی و اجتماعی مردم فایده ببرند وجیبهای خودرا پرسازند»

نو کردن صورت یك فن جوان سازی است درصورتیکه خوب عمل شود و بدست یك پزشك جراح قابل صورت گیرد ودرعین حال خطرناك است اگر بدعمل شود وآثار کریه و زشت خودرا بجا بگذارد!

من مردان وزنان زیادی رامیشناسم که گرفتار این آفت شده و بعد ازعمل جراحی دارای قیافه های زشت وتنفرانگیزی گردیده اند

کسانیکه دچار عواقب شوم شده اند	اغلب اینها پس ازعمل؛ وقتی پوست قرمز وخشك تازه ای بر صورتشان ظاهر شده است تازه متوجه شده وفهمیده اند که این رنگ پوست باچشمان ومو ها و سایر اندامشان تناسبی ندارد و خوش آیند نیست وچون پوست آنها عجیب و ناخوش شده بر

سلولهای روغنی آن در اثر اسید ازبین رفته است مجبورشده اند پودرغلیظی بصورت خود مالیده وقیافه زشتی رابخود بگیرند!

من درمورد نو کردن قیافه همیشه توصیه میکنم که اگر کسی خواست قیافه‌اش رانو کند بایدیك عمل جراحی سبکی روی آن بکند که نقطه نظر قیافه گذشته برطرف شود وتجدید قیافه وعمل جراحی سنگین برروی آن وقتی لازم است که آثار زخم وجراحات عمیقی برروی آن باشد و پزشك مجبور شود بایك عمل جراحی عمیق بر روی قیافه، آن آثار و جراحات را بردارد

و چنین عمل جراحی نیز باید بدست یك جراح زیبائی درجه اول انجام گیرد .

موهای زائد و خالهای گوشتی

هرقدر سن زیاد میشود موهای زائدی درصورت خانمها میروید و گاهی خالهای گوشتی چندی که برروی آن مو میروید نیز پیدامیشود.

در کشورهای جهان بابن موهای زائد با نظرهای مختلفی قضاوت میکنند چنانکه فی المثل درفرانسه به موهای زائد صورت اهمیت زیادی نمیدهند و تصور میکنم دریکی ازشهرستانهای ژاپن زیبائی زنان را به درازی سبیلهایش میدانند و اگر زنی سبیل بلندتری داشت درنظر آنها زیباتر جلوه میکند؟!

اما درامریکا به موهای نرمی که در بالای لب وزیرچانه خانمها درمیاید با نظر تنفرانگیزی نگاه میکنند.

برای رفع موهای زائد وخال گوشتی درصورت باید معاینه کاملی ازلحاظ عمل غدد ومتابولیسم بازال ویا ضعف غدد داخلی بعمل آید و بعد برای دلبری ازخود ویا اطرافیان باید این موهای نرم را پاك کرد!

برای این کار باید ازموچین استفاده کرد و بآسانی آنها را ازروی صورت برداشت.

این گفته درست نیست که اگر یك مو کنده شود بجای آن دو مو درمیآید .

اما اگر بخواهید بطور دائم این موهای نرم را از صورت خود برطرف کنید باید بوسیله «الکترولیز» انجام دهید . هفتاد و هشت سال است برطرف کردن موهای صورت بوسیله الکترولیز وبدست پزشگان متخصص امراض جلدی عمل میشود وتوصیه شده است این کار باید بوسیله متخصص فنی انجام گیرد وبیش ازیك سوزن بکار نرود

موهای کلفت با یکبار الکترولیزه کردن برطرف نمیشود و اغلب باید چندبار عمل را تکرار کرد و تکرار عمل صبر و حوصله کسی که تحت عمل قرار میگیرد وهمچنین مهارت و استادی پزشك معالج را لازم دارد تا بدون هیچگونه درد نتیجه قطعی بدست دهد.

همین دستگاه برای برطرف کردن خالهای گوشتی بکارمیرود و باید خالهای گوشتی را نه تنها بخاطر زیبائی بلکه بخاطر سلامتی برداشت

زیرا بعضی ازاین خالهای گوشتی بزرك میشود ومنشاء بیماریهای جدی میگردد که دراین مورد باید فوراً بپزشك متخصص مراجعه نموده وعلاج واقعه را قبل‌از وقوع کرد.

آرایش خانمها

چگونه باید آرایش کرد ؟

پانصدسال پیش‌ازمیلاد مسیح، کنفوسیوس حکیم گفته است :

« هر چیزی در دنیا زیبائی دارد ولی همه‌کس نمیتواند آن‌زیبائی را ببیند»

روی این حقیقت است که من بخانمها اصرارمیکنم طرز آرایش جدیدرا با مهارت وابتکارآموخته وبا عمل‌بآن‌زیبائیهای خودرا نشان‌داده وزشتیها را بپوشانند .

کسیکه طرز آرایش یك قیافه جوان را بداند میتواند ده سال جوانتر شود .

و اگرخانمی سالخورده چنین آرایشی بکند اطمینان و قوت قلب جوانی را بازخواهدیافت .

درآرایش باید سادگی را رعایت کرد ، هیچوقت درپی آنچه چشم را خیره میکنند نباشید بلکه جویای چیزهائی باشید که با هم قرابت و هم‌آهنگی دارند و نشاط و شادمانی می‌بخشند نه‌اینکه چشمها را خیره کرده وحالت بهت وحیرتی بجا میگذارند !

رمز کامیابی درآرایش زیاده‌روی در وضع وحالت طبیعی نیست‌و کسیکه بخواهد دراینکار موفق شود باید حالت‌طبیعی خودرا بحداعتدال حفظ کند و پرتوطبیعی قیافه خودرا نشان‌دهد نه‌اینکه بارنك و روغنهای مصنوعی پرده‌ای نقاشی بسازد!

فروغ چهرهٔ خود را خاموش‌نسازید

کسانی که بسن کهولت رسیده‌اند و میخواهند بطورکامل وطبیعی آرایش کنند بهترین‌راهنمائی که بآنها میتوانم بکنم اینست که هرطور باشد نباید فروغ چهره خودرا خاموش کنند.

مسلم است که برعمرخانمها چون سالیان دراز بگذرد پوست آنها نرمی ولطافت خودرا ازدست‌میدهد و برای‌رفع آن باید ازپودرو کرمهای چرب کمك بگیرند .

برای انتخاب‌پودر باید رنك‌زمینه‌پوست‌را باآن‌جور کرد ودراینجا باید رنك‌سرشانه‌ها وسینه خودرا برای انتخاب پودر و کرم راهنمای‌خود سازید زیرا رنك‌پوست سایر اعضای بدن دراثر آفتاب وسایرانقلابات‌جوی زود عوض‌شده وتغییررنك میدهد .

رنك‌پوست زن امریکائی بطور کلی ازتیپ گندم‌گون است و پودر وکرم بژ کم‌رنك بآن‌میخورد :

کرمی که میخواهید مصرف کنید باید کرمی باشد که کم‌رنك بوده وبا سرانگشت کمی ازآنرا آهسته و منظم روی صورت ، گردن و سینه و اطراف گوش‌ها بمالید تا وارد پوست شود این کرم پوست شمارا نرم و جوان خواهد کرد وبرای‌تمام روز درمقابل‌خشکی حفظ‌خواهدنمود.

وقتی خواستید کرم زیادی را از روی‌پوستتان بردارید‌هیچوقت این کار را با پارچه نکنید زیرا پوست را خراشانده وخراب میکنند، باکمك انگشتان خود بطورآهسته وملایم آنرا بردارید . اما برای‌اینکه فروغ چشمانتان درچهره شما بدرخشد وبخارج پرتوافکن شود ، باید اینکارها را هم بکنید:

آرایش ابروها

هرروز صبح وشب بایك مسواك‌دندان ابروهای خودرا« برس» بزنید.

اول برخلاف خواب‌مو ، بعدبطرف بالا و سپس درجهت طول اینکار را انجام دهید و کمی روغن به‌آن بمالید تا همیشه نرم باشد اگرشکل آنها بایکدیگر مساوی نیست باکمك موچین کمی آنها را مساوی کنید .

بخاطرداشته باشید که‌چشمان قشنك بایدبحدی باهم فاصله داشته‌باشند که دروسط آنها جای‌یك‌چشم دیگر باز باشد.

اگر ابروهای شما بهم‌پیوسته‌است باندازه یك‌چشم بین آنها فاصله بدهید، زیرا این‌فاصله ابروهاشما را جوانتر وخوشحالتر وخوش‌اخلاق‌تر نشان میدهد ،

شکل ابروهای شما باید بشکل بال پرندگان باشد یعنی قسمت وسط ابرو باید از قسمتهای دیگر کلفت تر باشد.

انتهای ابروها باید بطرف بالا متوجه شوند زیرا خطهائی که بطرف پائین میآیند نشانهٔ پیری است و شما که میخواهید همیشه جوان باشید باید مواظب ابروهای خود باشید و از افتادن آنها بپائین جلوگیری کنید.

اگر میخواهید ابروهای خودرا نشان دهید مدادی بدست بگیرید و خطهائی بطرف بالا روی ابروهای خود بکشید اگر ابروهای شما خیلی کم رنگ هستند بمداد بیشتر فشار بیاورید تا خطهائی که رسم میشود پررنگتر شود و سپس مسواك را بدست گرفته موهای ابرو را بطرف بالا خواب بدهید و اگر لازمست بامداد خطهای کوچکی بآن بزنید.

درمورد مسواك ابرو؛ متوجه باشید، بعداز استعمال آنرا هردفعه پاك وتمیز نمائید وبا بی احتیاطی قبل از اینکه آنرا تمیز نکرده اید روی میز ویاتوی جعبه توالت نگذارید.

متد «گاربو»(۱) برای آرایش ابروها اینست:

کمی کرم مخصوص چشم را روی پلك بالائی، درست در انتهای ریشهٔ مژه ها بگذارید بعد بامداد ابرو، خطهای عمودی بین مژه ها بکشید این خطها برای اشخاصی که موخرمائی یا گندمگونند باید سیاه و برای برای اشخاصی که طلائی یا موبور هستند باید گندم گون تند باشد اگر اینکار راچنددفعه عمل کردید بدون شك موفق میشوید ومیفهمید که اینکار بزحمتش میارزد زیرا وقتی آنرا تمام کردید ودرآینه بچشمان خود دقیق شدید، خواهید دید چشمان شما بزرگتر و درخشان تر و با نشاط تر شده است.

رنك چشمها

چشمان، بیش از سایر خطوط چهره رنك اصلی خود را حفظ میکنند ولی همین که کسی پا بسن گذاشت فروغ چشمان او کم شده ودرخشندگی آنها روبکاهش مینهد

زنیکه بسن کمال میرسد باید این سگفت انگیز سرمهٔ مخصوص

(۱) اینطرز آرایش را گرتاگاربو ستارهٔ نامی سینما ابتکار کرده و بنام خود و معروف شده است «مترجم»

چشم را درچشمان خود بداند و با نوك انگشتان خود پلك بالائی چشمان خودرا بآن آغشته کند اینکارهم حلقه سیاهرنك پائین چشم را کم نشان میدهد وهم بفروغ ودرخشندگی چشمان میافزاید.

چشمان‌شما باید بیش‌از سایراعضاء صورتتان شما را بخود مشغول دارد و باید در اینمورد بخاطر بیاورید که چشمان شما معرف شخصیت روحی شما هستند

آرایش‌دهان یك‌دهان قشنك ، علامت جوانی و شور و نشاط زندگانیست وشما بکمك آرایش کامل‌لبهامیتوانید از خود معجزه نشان دهید .

خط لبها وابروها باید بایك‌مدل آرایش شود و باآرایش‌موهای سر هماهنگی کامل داشته باشد

درسالهای اخیر آرایش‌لب بوسیله برس ، ترقی و پیشرفت کاملی کرده و انواع برسهای نرم ولطیف را ازموی‌خز ساخته و برای‌فروش عرضه کرده‌اند اگرشما ازاین نوع برس‌لب ندارید ، یکی را برای خود تهیه نمائید وقتی بابرس‌خواستید لبهای خودرا آرایش‌دهید. بایدمثل‌نقاشی که قلم مو را در رنك فرو میکند و با مهارت تابلو نقاشی زیبائی را بوجود میآورد شماهم آن‌برس را آهسته به‌روژ ویا ماتیك کرده‌ازگوشهٔ لب یعنی درمحل تلاقی دولب بطرف مرکز ازبالا و پائین بمالید ، این کار را وقتی چندبار کردید ماهر وورزیده میشوید ودیگرانجام‌آن‌زحمتی برای‌شما ندارد !

آرایش مژگان هرقدر سن آدمی افزوده‌شد مژگان که بمنزله حاشیهٔ حافظ چشمها هستند ضعیف و پژمرده میشوند وشما دراینوقت بایدآنها راطورخیلی طبیعی که ممکن‌است نشان‌دهید

دراین‌هنگام بباید ماسکارا Mascara استعمال کنید زیراخانمهای مسن باید ماسکارا رابااحتیاط زیاد بکاربرند ماسکارا برای خانمهای مسن مضراست‌وفقط باید بکمك یك‌مداد ابروی مشد « گاربو» مژه‌های خودرا آرایش دهند

بیشتر زنان سالخورده عادت دارند لب بالائی خود را گرد کنند اگر شما هم عادت‌دارید لب خود را بشکل دائره دربیاورید باید قبل‌از

این کار بهلبهای خود پودر بمالید تااز ترشح آب‌دهان بخارج وازپریدگی رنگ‌روژ لب جلوگیری کنید ، ازآرایش‌لبها، دهانی زیبا بسازیدتاعلامت خوشبختی شما باشد وهرکس به‌قیافه شما نگاه‌کرد آیات امیدواری را درآن‌بخواند .

روژگونه‌ها

اگر احتیاج به‌روژداریـد ، روژی را بکار برید که بصورت کرم وسرخ رنگ ساخته شده باشد واندکی از آنرا بروی انگشت خود گذاشته و دروسط (وجنه) بمالید ومواظب باشید که مقدار آن خیلی کم باشد واز ناحیه‌گونه‌ها تجاوز نکند .

هیچوقت روژهاتیراکه از مد افتاده است استعمال نکنید و باپودر زبی‌روز به‌گونه و صورت خود نمالید بلکه با سرانگشت آنهم بمقدار خیلی‌کم استعمال‌کنید وقتی قیافه شمازرد شده و شما احتیاج به‌استراحت دارید بیجهت خودتان را گول‌نزنید زیرا بااستعمال‌روژوقتی قیافه خسته است صورت را بیشتر پیرنشان میدهد روژ را بیشتر از لاله‌های گوش بالاتر نبرید واگر خواستید روی‌لاله‌گوش‌هم‌کمی بمالید ولی مواظب باشید ازوسط‌حدقهٔ‌چشمها بطرف‌بینی تجاوز نکند که اگرتجاوزکردشکل نازیبائی بشما خواهدداد .

چه‌پودری باید انتخاب کنیم

بهترین پودر راکه به‌رنگ‌پوستتان جور درمیآید انتخاب کنید بهترین پودر آنست که کمی سرخ رنگ باشد هیچوقت پودرزردوهمچنین‌پودرهائی که بعد از استعمال رنگ پوست را زرد نشان میدهند استعمال نکنید

موقع خرید پودر در روشنائی مصنوعی لامپهای مغازه‌ها پودر را امتحان نکنید زیرا ... رنگهای مصنوعی همه چیز را غیر طبیعی شان میدهند

بخاطر بسپارید که پودر، آرایش شما را تکمیل میکند وکامل شدن آرایش شما وقتی حاصل‌میشود ، پودری راکه مصرف میکنید نتیجه داشته باشد

چگونه باید پودر بزنیم ؟

درموقع استعمال پودرجعبه پودر را تکان بدهید و سپس با قطعه پنبه‌ای که هرطرف آن سه‌سانتیمتر اندازه‌کف دست و کلفت باشد درجعبه پودر فرو کنید آهسته و آرام روی صورتتان بگذارید

هیچوقت برای پودر زدن ازتامپونی که با پارچه های ضخیم و کلفت ساخته میشود استفاده نکنید . هنگام پودر زدن عضلات قیافه خودتان را پائین بکشید و آزاد بگذارید وبامثل وقتی کـه مرد ها صورتشان را اصلاح میکنند قرار دهید وپودررا بطور کامل ازپائین گردن خود شروع بزدن کرده وازپائین ببالا بروید، کمی صبر کنید وسپس ابرو ها را هم پودر بزنید وهمینطورتانزدیك موهـای سر بالا بروید سپس عضلات صورتتان رابحرکت بیاورید وبطرف بالا نگاه کرده وزیرچشمها راپودربزنید و دراینجا پره های بینی رافراموش نکنید وپس ازاینکه این کار رانجام دادید چند دقیقه، استراحت کنید تاپودربخوبی روی پوست شما جا بگیرد پس ازآن باهوپت (پودرزنی) آهسته وملایم پودرهای زائد رابردارید و فراموش نکنید نصف بیشترموفقیت شما در آرایش چهره، بسته بحرکات عضلات صورت وبرداشتن قسمت های زائد پودرازروی قیافه است تاچهره شماآرایش طبیعی خودرانشان دهد وخطوط ریزچهره جمع شوند وسطح پوست نرم ولطیف گردد

حرکت عضلات قیافه بیشتر از دو دقیقه وقت نمیگیرد و شما با صرف این دو دقیقه آن نتیجه نیکوئی را کـه از آرایش میخواهید بدست میآورید.

بعد از پایان این کار بکمك برس مژه پودرهای زیادی راازروی ابروها ومژگان بردارید

شاید با برداشتن پودرازروی ابروها خطوط آنهم بهم خورد اگر اینطـور است دوباره با مداد ابرو و برس لب ابرو ها و لب ها را منظم کنید .

تمام دستوراتی که برای آرایش شرح دادم بیش از ده دقیقه وقت نمیگیرد واگر بدستورمن عمل کنید بهیچوجه وقت شما تلف نخواهدشدو در ساعات دیگرروزو باشب راحت وآسوده خواهیدبود

چه عطری باید بزنید ؟

درباره عطر ها ئیکه خانمها باید برای آرایش خویش انتخاب کنند و استعمال آن جزء آرایش روزانه آنها محسوب میشود من خوشوقتم که میبینم عطرهای طبیعی وساده دوباره شهرت ومقام اصلی خودرا بدست آورده وجزء لوازم آرایش خانمهای امروز گردیده است

این بوهای مطبوع وطبیعی که خانمها استعمال میکنند برای هرسنی مناسب است و استعمال آن برای خانم های سالخورده نیز بجا و مناسب میباشد .

برای استعمال عطر، اصلی که باید همیشه درنظر داشته باشید این است که فقط یك عطر، آنهم عطری که مبین و نمودار شخصیت شما باشد استعمال کنید اگر عطرهای مختلف استعمال میکنید استعمال آن تعلق بسلیقه شخصی شما دارد ولی هرعطری رامصرف میکنید بایدبلاواسطه روی پوست بگذارید وهیچوقت روی لباس نمالید .

پشت گوشها وروی لاله گوش ومچ دستها وروی سینه کمی عطر ، البته آنقدر که زننده وناراحت کننده نباشد بزنید تا بوی دلاویز آن، دیر زمانی باقی بماند.

همیشه عطر های عالی و گرانقیمت بخرید و بخاطر بیاورید که هیچ چیز مثل عطر ارزان قیمت وجلف شخصیت، آدمی را بی ارزش و سبك نمیکند .

همیشه عطری بخرید که درشیشه های کوچك باشدودرآنرا محکم ببندید تا بوی آن نبرد.

اگر بودجه ووضع مالی شمااجازه نمیدهد عطرهای گرانقیمت بخرید ازخریدآن صرفنظر کرده وبجای آن ادوکلن های عالی و ممتاز بخرید و بمقدارکافی آنرااستعمال کنید تا بوی خوشی بشما بخشیده واعضاء بدنتان را درطراوت وخنکی بگذارد.

پاهای زیبا ومحکم

آیا پا های قشنگی دارید ؟

بعدازچشمان، بپاهاتوجه نمیشودومواظبتی که باید وشاید از آن بعمل نمیآید ، بسیاری از مردم مثل اینکه از پاهای خود تنفر داشته وبیزارند، سالیان دراز ،آنها راباخود میکشند ، درفشار میگذارند درجای تنك وتاریك زندانی و تنبیه مینمایند ::

وبعد ازخودشان میپرسند چرا پاهای ماقشنك نیست و یاطاقت راه رفتن راندارد ؟!

اگر پاهای خوبی دارید واستخوان های آن کاملا کشیده وخوش‌قواره میباشد وشما هیچگونه احساس درد و کسالتی نمیکنید تصور نکنید که مسبب آن شما هستید زیرا ساختمان پاها ومقاومت آنها عجایبی دارد که باید اندکی فکر کرد تا به رموز آفرینش پی برد وفهمید که چگونه این استخوانهای نازك وحقیر سنگینی بدن راتحمل کرده ودرطی سالیان دراز جنه ماراحمل میکنند.

ازهمین امروز که این نوشته را میخوانید هرطوری شود بتوجه و مراقبت خود بیفزائیدوازپاهای خود بخوبی نگهداری کنید تا نتایج نیکوئی ازآن برگیرید زیرا کسانیکه ازپا، دردورنجوری‌احساس میکنند چین و چروك‌زیادی برقیافه آنها نمودارشده وثابت میماند

بخاطرداشته باشید که پاها ازاستخوان‌ساخته شده وغذای‌استخوان ها کلسیم، فسفر، ویتامین «ث» وویتامین «د»است که کلسیم‌راباید بمقدار زیاد بامصرف شیروپنیر، فسفرراباصرف مواد لبنی و ویتامین ث را با خوردن‌مرکبات‌وویتامین «د» راازراه‌آفتاب بآنهارسانید برای استحکام استخوانهای پابه ویتامین «د» بیش ازسایرمواد غذائی باید اهمیت‌داد پاهای بزرگسالان روشنائی وآفتاب راکمترمیبیند وهمیشه در جوراب و کفش تاریك‌زندانی است‌پس شما درروزهای ییلاقی وتاآنجا که‌ممکنست هرروزکه میتوانید پابرهنه راه بروید وجوراب وکفش راازپادرآورده وآنراآفتاب دهید.

وهرروز اقلا یك ربع ساعت‌آنها راسی وپنج سانتیمتر بلندترازسر خود بگذاریدواستراحت‌کنید تا خونی که درآنجا جمع شده و نمیتواند بآسانی جریان یابد بپائین بیاید وشما احساس کنید که پاها یتان سوزن سوزن میشود .

ازمیخچه وپینه پا مواظبت کنید

اگرپاهای دردناك وحساسی دارید هرچه زود تر بپزشك‌مخصوص پا مراجعه کنید تابامعالجه‌ماهرانه خود شمارادرمان کرده ودردراتسکین دهد.

مراقت باشید کفشی که بپا میکنیدکاملا راحت‌باشد وازلحاظ طبی ازکفش هائی نباشد که در وضع طبیعی پاها تغییر شکلی

بوجود میآورد؛ هیچوقت کفشهای پاشنه بلند بپا نکنید و بکفشهای معمولی پاشنه اضافی علاوه نکنید، مگر اینکه متخصص، تجویز کرده باشد اگر میخچه یا زگیل ویاقوزشصت پا ویاناخنی در گوشت پایتان فرو رفته است بسیار از آن توجه ومراقبت کنید وهرچه زودتر بپزشك متخصص مراجعه نمائید تاشمارا ازعذاب ورنج آن برهاند.

هیچوقت از پولی که باید خرج کنید مضایقه نکنید و آنرا بسایر خرجهای غیرلازم ترجیح بدهید زیرا پای راحت و چابك یکی از وسائل جوانی است اما، مرهم مطبوع من، برای پاهای دردناك وحساس مخلوطی ازرقص وآبست زیرا درحال رقص باید روی سرپنجه پاها راه رفت وهیچ چیزمثل راه رفتن روی سرپنجه پارااستراحت نمیدهد وقوی نمیسازد.

رقاص های خوب وماهر دارای پاهای قوی وچابکی هستند که دراثر رقص وورزش علمی، آنرابدست آورده‌اند.

وقتی پاهای شما خسته ودردناکست مدت پنج دقیقه روی پنجه پاراه بروید وبعد مدت دودقیقه آب گرم وپس از آن یك دقیقه آب سرد راروی آن جاری بسازید احساس خواهید کرد که خستگی ودرد پاها بکلی برطرف شده وازنتیجهٔ مطمئنی که ازاین عمل میگیرید بمن تبریك خواهید گفت.

پاهایتانرا دوستانی صمیمی و وفادار بدانید

تصمیم بگیرید ازاین ببعد وبرای آینده ازپاهایتان مثل دوستان وفادار وصمیمی مواظبت ودقت کنید و آنهارا با کفشهای پاشنه سائیده یا بی پشنه وگشاد وباتنك خسته نکنید. هم چنین باکفشهائیکه پاشنه های آن خیلی بلند است وپنجه هارا بطرز ناراحتی خم کرده وپائین میآورد عذاب ندهید روز بروز بیشتر ثابت میشود که علت اصلی سردردهای مزمن ویادرد استخوان ورگها که منجر به بیماری رماتیسم ویاورم مفاصل میشود ازپوشیدن کفش بدوناراحت است.

پس کفشهائی بپوشید که خوب و راحت دوخته شده باشد و دارای پاشنه کوتاه ویامتوسطی باشند؛ اگر برای اصلاح اندام خوداحتیاج بپوشیدن کفش های طبی دارید آنرا بپوشید و هیچ خیال و واهمه ای بخود راه ندهید زیرا این کفش ها زشت وبدشکل نیستند وپاها را شکل و وضع طبیعی درمیآورند.

درابنجا بخاطر بیاورید که شکل ووضع کفش هرچه باشد در رفتار

شما تاثیری ندارد وتنها روش راه رفتن شماست که شمارا جوانی چابك
وورزیده نشان میدهد.
من میخواهم، شماهمیشه درعمردرازوطولانی خودباپای خویش‌وقدم
های بلند، راه بروید؛ راه بروید؛ بازهم راه بروید.

انواع حمامها

حمامها چه تاثیری‌در تندرستی مادارند

پرکنایپ؛ Père Kneipp گفته است:
«آب ، قدرت شفادهنده‌ای درخودنهفته دارد»
امروز درباویر حمام‌آبگرمی هست که بنام‌پرکنایپ
مشهوراست وازتمام‌کشورهای جهان جمعیت‌زیادی
برای استفاده از ایـن حمام بسوی باویر هجوم
میآورند. اگرگذارشما به باویر افتاد وبآنجا رفتید عده زیادی مردوزن
راخواهید دیدکه درجویبارهای‌حمام،آب تازانویشان رافراگرفته‌ودرهمان
حال مشغول راه رفتن هستند.

طبق نظریهٔ پرکنایپ، آب جاری جریان خونرادرپاهاوساق پاهاو
اعضاء ناحیه شکم سریع میکند.

همچنین درهمین حمام پرکنایپ عده زیادی رامیبینیدکه دست‌های
خودرا تانزدیکی شانه شان دریك لگن‌آب سرد وتازه‌فرومیکنند تاباین
وسیله‌گردش خون را در قسمت بـالای بدن مخصوصا در قلب و ریه ها
بفعالیت‌وادارند .

نظیر این‌طرز معالجه‌را شما امروز دربیمارستانهای جدید خواهید
دیدکه باهیدروتراپی ، حمام ، استخر ، دوش‌انجام داده وحد اعلای نتیجه
را ازاین نوع معالجه بدست میآورند .

اگرآب دارای قدرت‌شفا دهنده باشد یانباشد مامیدانیم که‌گردش
خون کند را بفعالیت وامیدارد؛ اگرپایادست ویاصورت ویا بدنمان را در
آب بزنیم خون در آنجـا بسرعت بـگردش میافتد وگردش خون این
نتیجه را بدست میدهدکـه بتمـام اعضائی که خون در آنجا جاری میشود
غذا میرسا.ند .

بهمین علت است که من میخواهم ترتیب استحمام‌را برای شما شرح داده وتوجه همه‌را به‌مزایای آن جلب کنم .

البته حمام روزهای جمعه و دوش گرفتن روزانه بجای خود باقی است اما حمامهای دیگری هم هستندکه در برنامه عمر طولانی با نشاط جوانی میتوانندکمکهای زیادی بکنند .

طرفداران استحمام دودسته هستند دسته‌ای دوش را دوست دارند و دستهٔ دیگرهواخواه حمام ووان هستند؛ چون درحمام میتوان تمدد اعصاب کرد من طرفدار حمام هستم واستفاده ازآن‌را توصیه وتجویز میکنم.

حمام های گرم وسرد

Bains alternés

من حمام‌گرم وسرد‌را دوست دارم وبتمام‌کسانیکه احتیاج بفعالیت جریان خونشان دارند و یا زود بزود سرما خورده وزکام میشوند استفاده ازآن‌را تجویز وتوصیه میکنم .

وان بزرك‌حمام‌را ازآب گرم‌پرولبریز کنیدناز بالش کوجکی که از لاستیك ساخته شده است زیر سرتان بگذارید و در آب دراز بکشید و تمدد اعصاب بکنید ورزش شل‌کردن عضلات را در آب گرم انجام دهید .

اگر پوست شما خشك است متوجه باشیدکه آبرا زیادگرم نکنید و بیش از اینکه واردآب‌گرم شوید يك قاشق مربا خوری روغن‌زیتون ویا نارگیل را درآن بریزید وسپس صابون توالت که خیلی چرب باشد خودرا صابون زده وشستشو دهید وقتی‌کاملا تمیزشدید واستراحت‌کردید نصف آب‌گرم را ازوان بیرون‌کنید وبجای آن شیرآب سرد را باز کنید تا وان پرشود سپس بادست آب سرد وگرم را مخلوط‌کنید تاآب وان رفته رفته سرد شود وسپس سه دقیقه درآن آب بخوابید؛ خواهیدديدكه بدن شماسوزن‌سوزن شده وقرمز میگردد واحساس خنکی‌میکنند؛ اماشما ابداسردتان‌نمیشود. پس‌ازاین‌کار، خودتان‌را لای‌حوله‌بزرگ به‌پیچانید و خشك‌کنید وسپس به رختخواب رفته و بخوابید و عضلات بدنتان را آزاد بگذارید تاهرحه غم واندوه واقعی ویا خیالی دارید ازشما دور شوند .

حمام ته‌نشین

این حمام‌که فواید زیادی دارد مدت‌آن پنج دقیقه میباشد ودر حمامهای آب معدنی‌کارلسباد واقع در چکسلواکی باین نوع استحمام ، حمام ته نشین

Bain de siège اسم گذاشته‌اند .

• برای تهیه این نوع حمام ، وان خودرا ازآب سرد تانیمه پرکنید و درحالیکه پاها و ساق پاها را به بیرون گذاشته اید در وان بنشینید شاید این طرز حمام بنظر شما عجیب وغریب بیاید ولی‌من بشما اطمینان میدهم که‌چنین نیست؛ حمام ته نشین غده‌ها و قسمت پائین بدن و اعضاء دفع کننده فضولات را تحریك میکنند، این حمام برای‌رفع خستگی و یبوست وخشکی مزاج وسردرد ،که تازه شروع شده بسیار مفید است و من امیدوارم هر کدام از شما که این نوشته را میخوانید وانی در حمام خود داشته باشید ودرهر هفته یك یادوبار وهربار مدت پنج دقیقه این حمام را بگیرید ومطمئن باشیدکه اگربه یبوست ویاسردرد مبتلا هستید ویازود خسته میشوید این حمام بمراتب بهتر ومؤثرتر ازهر داروئی‌است که تاکنون استعمال میکرده اید .

البته اگر تازه میخواهید حمام ته‌نشین‌را شروع کنید بایدآب وان راگرم ورفته رفته سرد کنید تابه‌آب سرد عادت‌کرده وازخواص وفوائد آن بهره ور شوید .

حمام گیاهان

حمام‌گیاهان Bain aux herbes را برای اشخاص مسن وسالخورده تجویز میکنند .

برای‌تهیه حمام‌گیاهان باید یك‌پاکت گیاهان‌معطر ویا بجای‌آن یك قاشق سوپ خوری شیره اکالیپتوس یاعرق‌نعنا ویاگلاب را درآب وان‌که ملول باشد ریخته ویك ربع ساعت درآن درازکشید و تمدد اعصاب کرد .

این حمام برای اشخاص سالخورده فوق‌العاده مفید است وباعصاب آنان آرامش خاصی میبخشد .

حمام روغنی
Bain d'huile

ما برای تمیز کردن پوست بدنمان ازگرد و خاك وکثافتیکه برروی آنست احتیاج به‌آب و صابون داریم ولی با استعمال آب وصابون جربی طبیعی پوست را هم پاك میکنیم ودرنتیجه پوست مادچار خشکی میشود .

خانمها برای جلوگیری ازخشکی پوست صورت ،کرم یا روغن استعمال میکنند ولی بسیاری ازآنها نمیدانندکه چگونه پس‌ازحمام باید

تمام پوست بدنشان را چرب کنند.

اگر پوست شما خشک است هنگام استحمام یك قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون تازه را درآب وان بریزید و خودتان را با آن شستشو دهید ولی اگر وضع مالی شما خوب است و بودجه تان اجازه میدهد میتوانید از روغن های گران قیمت و لطیف مخصوص استحمام را بخرید و درآب وان بریزید وبا آن خودتان را شستشو دهید تا دارای پوستی بسیار نرم وجوان باشید.

حمام آفتاب
Bain de Soleil

سویس اولین کشوری بود که دراثر قدرت عشق دکتر اگوست‌رولیه **Dr Auguste Rollir** موفق شد حمام آفتاب را بطرز علمی اجرا و معمول کند.

دکتر رولیه جراح معروفی در یکی از بیمارستانهای برن پایتخت سویس بود وعاشق دلخسته و بیقرار خانم پرستاری‌شد که آن‌خانم‌پرستار مبتلا به‌سل گردید

دکتر رولیه برای نجات نامزد ومعشوقه خود ازچنگال مرگ‌تصمیم گرفت و او را به‌لزن(۱) برد ودرخانه‌ای چوبی دردامنه کوههای‌آلپ با

---

(۱) لزن Leysin که ازسال ۱۸۹۱ شهرت‌جهانی یافته است قصبهٔ بزرگی است که درفاصلهٔ چهل و پنج کیلومتری لوزان قرارگرفته وارتفاع‌آن از سطح دریا ۱۶۰۰ متر است ، در دامنهٔ جبال آلپ واقع شده و کوههای‌آن پوشیده از درختان کاج وصنوبر و اشجار جنگلی است ومزیت بزرگی که دارداینست که بادگیر نیست ومسلولین استحوانی میتوانند بدون‌لباس و پوشش در تمام فصول‌سال حمام‌آفتاب بگیرند

دارای هفتاد وپنج‌کلنیك وآسایشگاه بیمارستانهای سل است وجمعیت‌فعلی آن با بیمارانی‌که وارد وخارج میشوند به‌پنج‌هزار نفر میرسد و جاده‌ای کوهستانی اتوموبیل‌رو وهم‌چنین ترن‌برقی کوهستانی‌دارد.

برای اولین‌بار دکتر رولیه یك خانه چوبی را در آنجا بمنظور معالجه معشوقه و نامزدش اجاره‌کرده وبااصول علمی حمام‌آفتاب اورا شفا داد و وقتی ازاین معالجه نتیجه قطعی وکامل گرفت دریك کنفرانس پزشکی که درپاریس تشکیل شد شرکت‌جسته و موضوع را مطرح‌کرد ولی روش معالجه او ازطرف‌پزشکان دیگر با استهزاء وبی‌اعتنائی تلقی‌شد. باوجود این دکتررولیه مایوس نشده بکار

بقیه درصفحه بعد

حمام آفتاب اورا ازچنگال بیماری سل ومرك نجات داد.

امروز لزن مرکز آسایشگاههائی شده است که از سرتاسر جهان بیماران بسیاری به آنجا روی میآورند و همین دکتررولیه بکمك حمامهای آفتاب خود آنها را از بیماری رهانیده وسلامت آنها را اعاده میدهد.

ماهم دربرنامه عمر طولانی با نشاط جوانی ازاصول حمام آفتاب دکتررولیه استفاده میکنیم زیرا متد حمام آفتاب او آسان وعملیست اما دکتر رولیه حمام آفتاب طولانی را برای اشخاص سالخورده منع میکند زیرا اگر حمام آفتاب مدت زیادی طول بکشد بعضی از اشعه آن برای چنین اشخاصی خطرناك است وزیان میرساند.

قبل از حمام آفتاب محلی راکه درآفتاب میگذارند باید با روغن و کرم چرب کرد زیرا این روغن و کرم برروی پوست مثل پرده حائلی از ورود اشعه مضر آفتاب جلوگیری میکند پس از این کار باید توجه کرد که

ادامه داد وعلاوه بر معشوقه و نامزد خود بیماران بسیاری را بهمین ترتیب معالجه کرد تا اینکه رفته رفته معالجه او با آفتاب جلب توجه همه را نمود و عده‌ای دیکر نیز این طرز معالجه را شروع کردند و یا بیماران خودرا برای معالجه بآسایشگاه دکتر رولیه فرستادند.

امروز درلزن دکتررولیه صاحب هیجده آسایشگاه یا کلنیك بزرك وکوچك است کلنیکی درلزن بنام کلنیك سل چشم است که بیماری اخیر نیز بیشتر خردسالان را مبتلا میکند دراین کلنیك باطرز مخصوصی کاسه سر را برداشته و چشم را عمل و بیماری سل چشم را معالجه میکنند.

دکتررولیه تمام این کلنیك‌ها را بهمت زن فعلی و معشوقه سابق وفرزندان خویش تاسیس کرده واداره میکند وهیچگونه کمکی ازطرف دولت یامقامات دولتی کشورهای دیکر باو نمیشود. دکتررولیه درکلنیك بیماران مسلول استخوانی ابتکاری کرده که منحصر بخودش میباشد.

چون بیماران سل استخوانی باید ساعتها درآفتاب بخوابند وحرکت نکنند، دکتر رولیه درهمان حالت بآنها کاری دستی یادداده که میتوانند مثلا فنرهای مختلف ساعت با دستکاههای برقی که بتختخوابشان نصب شده بسازند یا چیزی ببافند و یا چیزی بنوسند ونقاشی کنند ومحصول کارخود رافروخته و درمقابل مزدآن مخارج بیمارستان را بپردازند و براثر کار روحاً کسل نشوند.

متد حمام آفتاب دکتررولیه جلب توجه جهانیان مخصوصا امریکا را کرده وامریکائیان چندسال پیش خواستند اورا بامریکا ببرند و در همانجا نکاه دارند ولی او قبول نکرده و کفت من باید برای کشورم خدمت کرده و کار کنم.

« مترجم »

سر درآفتاب قرار نگیرد و باید سر را درسایه گذاشت و یا حوله و پارچه سفیدی برروی آن انداخت .

حمام آفتاب برای اشخاص سالخورده و یا بیمار نباید بیش از پانزده دقیقه در روز طول بکشد .

اصول حمام آفتاب دکتر رولیه

قسمت مهم فن حمام آفتاب دکتر رولیه از اینقرار است :

پا و ساق پاها در روزهای اول باید در آفتاب گذاشته شود و بقیه بدن بوسیله لباس و یا پارچه سفیدی پوشانده گردد .

وقتی ساق پاها آفتاب خوردند و قرمز شدند باید قسمت بالای بدن را آفتاب داد و قسمت شکم و ریه‌ها بیش از پانزده دقیقه در روزهای اول نباید در آفتاب گذاشته شود وهمین روش برای آفتاب دادن پشت بدن و کفل‌ها نیز باید اجرا و عملی گردد.

وقتی تمام بدن از جلو وعقب قرمز شده و آفتاب خورد میتوان حمام آفتاب را تا نیمساعت، مدت سه یا چهار روز طول داد. و پس از آن میتوان تا یکساعت هم حمام آفتاب گرفت ولی نباید در هر حال حمام آفتاب بیش از یکساعت در روز طول بکشد.

دکتر رولیه عقیده دارد که حمام‌های آفتاب اگر طولانی شود بدن عرق میکند و باعث ضعف میشود وهمیشه سر باید با پارچه پیچیده شود تا دچار تشدس یا آفتاب زدگی نشود.

بهترین موقع حمام آفتاب ، برای جلوگیری از آفتاب زدگی تا ساعت ده صبح است و بدترین موقع ظهر است که اشعهٔ آفتاب عمودی تابیده و باعث ضعف بدن و آفتابزدگی میگردد.

اگر برای شما مقدور است بکنار دریا بروید . و در آنجا خواص دریا و آفتاب را باهم مخلوط کرده و از آن استفاده نمائید .

ولی اگر برای شما این کار مقدور نیست و نمیتوانید بکنار دریا بروید در هوای آزاد حمام آفتاب بگیرید و متوجه باشید که آفتاب باید مستقیماً بر بدن شما بتابد و تابیدن آن از پشت شیشه‌های سالون یا اطاق خواب نیست . آفتاب مثل آب دارای یك قدرت شفادهنده‌ای میباشد که در عین حال نیروی

نشاط و جوانی میبخشد و در مقام مقایسه هیچ چیزی را نمیتوان با این دو برابر کرد .

اگر شما نمیتوانید بکنار دریا بروید و در پلاژ، حمام آفتاب بگیرید میتوانید در گوشه بالکون سرپوشیده خانه و یا گوشه اطاقتان که آفتاب بر آن میتابد در روزهای آفتابی حمام آفتاب بگیرید و این حمامهای آفتاب که بمدت کوتاهی گرفته میشود در سلامت جسم وروح تاثیر داشته ودارای آثار فرحبخشی است .

ازهمین امروز آنرا شروع کنید بدون شك وقتی آثار معجزه آسای آنرا دیدید ازهواخواهان جدی آن خواهید شد .

حمام هوا

Bain D'air

دکتر بندیکت لوست **Dr Bendict Lust** که درآسایشگاه خود درفلوریدا مشغول مطالعه و تتبع درعلوم طبیعی گفته است؛

« همانطور که ماهی برای ادامه حیات خود به آب احتیاج دارد، انسان هم برای دوام زندگانی خود هوا میخواهد.»

البته درشهرهای بزرك و پرجمعیت یا در جاهائی که عمارات و ساختمانهای کوچك وتودرتو ساخته شده است فرصت اینکه بدن، هوای تازه را براحتی تنفس کند پیدا نمیشود ولی ساکنین چنین شهر هائی میتوانند شبها دراطاق خواب خویش، حمام هوا بگیرند .

خوشبختانه، رفته رفته پیژامه وپیراهن های خواب ، نازك و کوتاه میشوند ولی شما چرا شبها لخت و بی لباس نمیخوابید تادرهمانحال حمام هوا بگیرید .

ازهمین امروز تصمیم بگیرید که این کاررا بکنید و هنگام تابستان وقتی خسته بروی تختخواب افتادید سعی کنید لباسی برتن خود نداشته باشید البته صبحگاهان که چشم ازخواب گشودید احساس خواهید کرد برعکس روزهای پیش سرزنده تروسبك حالتر هستید .

دربرنامه زندگانی طولانی بانشاط جوانی که ما اجرا میکنیم باید بدن خود را درمحاصره هوائی لطیف وآزاد قراردهیم وبرای انجام این کار باید بدن را برهنه کرد ویا اینکه لباس کم ونازکی برتن نمود .

اطاقهای خواب ما باید هواگیر بوده وتهویهٔ آن کامل باشد و ما

باید سعی کنیم لباسی سبك ونازك برتن داشته و تا آنجاکه ممکن است در هوای آزاد و خارج ازاطاق بخوابیم .

حمام دریا
Bain de mer

هر کس میداند حمامهای دریائی آثار شگفت‌آور دارد و باعث طول عمر وازدیاد قوت‌و نیروی‌جوانی میشود .

شما هم اگر درکنار اقیانوس یا دریائی ساکن هستید قدر آنرا دانسته وخود را خوشبخت بدانید وازآن استفاده کنید .

آیا چون شنا نمیدانیم ازآب میترسید ؟

اگر خدای نکرده اینطور است فن شنا کردن را بیاموزید .

یکی‌از شاگردان مکتب من ، روزنامه نگار مشهوری از اهالی سانفرانسیسکوست، در هفتاد سالگی شنا کردن‌را آموخت وبرایم نقل میکرد : روزی یکی از ماهی‌گیران هونولولو Honolulu باو گفته بود چرا شنابلد نیستید وازدریا میترسید ؟... دریا، مادر مهربان‌شماست، درآغوش او جاگیرید تاشما را نوازش کند وبآنجاکه میخواهید ببرد .

من خوشوقتم ، از اینکه اکنون لباسهائی راکه کنار دریا میپوشیم کوتاه شده وبدن را بطورآزاد درمقابل هوا وآب وآفتاب قرار میدهد زیرا هیچ غذائی برای بدنهای‌گرسنهٔ ما لذیذتر و مفید تر از آفتاب و هوا نیست .

حمام‌خشك
Bain sec

درفرانسه حمام خشك خیلی معمول است و آنرا حمام مالش نیزمیگویند .

حمام خشك یا مالش برای اعصاب بسیار مفید است‌وآرامش کاملی بآنها میدهد. شماهم‌میتوانید حمام‌خشك یا مالش را بوسیلهٔ یك کیسه حمام که زبر وکلفت باشد انجام دهید ، کیسه حمام‌خشك ازپشم و یا موی اسب که بهم‌بافته شده است تهیه میشود واسم‌آنرا بفرانسه gant pour friction میگویند.

اگر اعصاب شما خسته است و احتیاج باستراحت دارد حمام خشك بهترین وسیله‌ایست که میتوانید خستگی‌آنرا برطرف کرده‌وجریان‌خون‌را درپوست وعضلات سریع نمائید ودرنتیجه پس‌ازچندی دارای‌پوستی نرم و لطیف چون‌پوست بچه‌ها بشوید

طرز حمام خشك این‌است که دستکش مالش، را بدست‌راست بکنید و آهسته پاها، ماهیچهٔ پاها، رانها و شکم را با یك حرکت دورانی مالش دهید.

بعد دستکش را ازدست راست دربیاورید وبدست‌چپ بکنید وبقیه بدن‌را بهمان طرز مالش دهید. پس‌ازانجام‌آن ازنیرو ونشاط تازه‌ای که درخود احساس خواهید کرد تعجب مینمائید، در فرانسه حمام‌خشك‌را قبل از خواب انجام میدهند وآنرا برای رفع بیخوابی مفیددانسته و توصیه میکنند. هنگامیکه هواگرم شود فرانسویها دستکش مالش راباآب‌سرد مرطوب کرده وبه‌بدن میمالند، ویا آن‌را به‌ادوکلن‌آغشته‌نموده‌واستعمال مینمایند تا درعین‌حال که اعصاب و عضلات را ماساژ میدهد عرق و بوی نامطبوع تن‌را نیزازبین‌ببرد وپوست‌را تمیز کند.

حمام وسیله تندرستی و زیبائی است

برای باقی عمردراز خویش، خودرا عادت دهید ازحمام هائی که برای شما مفید است چون نماز روزانه آنراانجام‌داده‌واستفاده کنید تابه تندرستی، زیبائی وپاکیزگی شما کمك کنند.

هنگام حمام فرصت خوبی بدست خانمها میافتد تا موهای خودرا باز کنند وبآن برس بزنند وصورتشان رااز‌حربی کرم پاك کرده ودوباره آنرا بمالند ویاناخن پاودستشان راگرفته وموهای زائد رااز‌تن خودپاك کنند.

درحمام فرصت خوبی بدست میآید تاهرکس ازسر تا پای خود را درآینه تمام قدی که آنجاست دیده عیوبی راکه دراعضاء بدن پیدا میشود ومیتوان ازآن جلوگیری کرد تشخیص دهد اگرشما درحمامتان آئینه تمام‌نما،ندارید یکی تهیه کنید تاهروقت بحمام‌آمدید بتوانید ازسرتاپای خود رادرآن ببینید.

بعد از اینکه حمام تمام شد عجله نکنید که هر چه زودتر لباس بپوشید بلکه درهمان حال وقبل ازاینکه لباس بپوشید سرتاپای خودتان رادرآینه بنگرید وآنچه راتاکنون آموخته اید بخاطر بیاورید که اگر بمقدارزیادی سبزیهای تازه وویتامین«آ» راتغذیه کنید پوستی نرم ولطیف خواهید داشت.

شیروماست وسبزیهای خام وآفتاب باستخوانهای شما غذا داده و نخواهند گذاشت آنها آب شده و بشکل پیرفرتوتی درآئید.
مواد سفیده‌ای و گوشت بی چربی وتخم مرغ وپنیر عضلات شما را محکم کرده وخلاصه هیکلی راست و جوان بشماخواهند داد هنگامی که میخواهید حمام بگیرید باید وقتی رااسخاب کنید که اقلا یکساعت آزاد باشیدو در این‌مدت پانزده‌دقیقه‌روی تخت‌استراحت‌دراز کشیده‌و بگذاریدخون بآزادی وراحتی در بدن شماجریان پیداکند درهمان حالت ورزش کوچك کردن شکم راانجام دهید:
بشماره یك،شکم‌رانو ببرید، بشماره دو بیشترتو ببریدو بشماره‌سه بیشتر شکم‌رافرو برده‌وسعی کنیدصاف‌شودوده‌ثانیه‌درهمین‌حال بماندسپس‌شکم‌را آزاد کرده واستراحت کنید و بعد ده‌مرتبه دیگر این‌کاررابکنیدوفکر کنید هر بار که‌شکم خودرافرومیبریدوصاف‌میکنیدچندسانتیمتراز بر آمدگی آن کم‌میشودوجسم‌شما ورزیده شده وجوانی وچابکی‌خودرابدست میآورد •

لباس

چه لباسی باید بپوشید ؟

در اینجا ، میخواهم بر علیه عرف و عادت سخن گویم .
اگرسن شما ازپنجاه سال زیادتر شده است، لباس یاکلاهی که برنك قرمزسیرباشد بپوشید مخصوصا خانمها وقتی پابابین سن میگذارند بایدکلاه قرمز برسر گذارند یاپیراهن قرمز بپوشند ویاکفش قرمزبپاکنند .
همچنین مردان بایدکراوات قرمزببندند . چرا؟
زیرارنك قرمزتند محرك است وداد میزند ویکی ازاین سه چیزرا بافریادو بانك بلند بهمه اعلام میدارد :
ـ من پنجاه‌ساله شده‌ام‌بعدازپنجاه سال بمن نگاه کنید، من پیر شده‌ام ولی نمیخواهم آنرا قبول کنم .
ـ بمن نگاه کنید،من پیرهستم‌ولی میخواهم توجه‌وحواس‌شمارا برسر این موضوع پرت وپریشان کنم !!!

ـ بمن نگاه کنیدمن پنجاه‌ساله‌هستم و پیرشده‌ام ولی درحقیقت‌صاحب قلبی جوان میباشم ...

درهر سه مورد کسیکه بعد ازپنجاه سالگی رنك‌قرمز استعمال کند بهمه مردم اقرار واعتراف میکند که «بمن نگاه کنید من پیرشده‌ام»

وحال‌آنکه برنامه ما درموضوع عمرطولانی بانشاط جوانی طوری تنظیم شده واجرامیگردد، کسانی که‌آنراپیروی وعمل کنند هیچوقت پیر نمیشوند زیرااجرای این برنامه، مارا درمقابل پیری کاملا بیمه میکند و نمیگذارد آثارآن درماظاهرشود.

البته ماهم باید رنك تند قرمز داشته باشیم ولی نه برظاهر جسم خود و برروی کلاه ولباس و کفش ما، بلکه این رنك دردرون ما، درقلب های ما باید بصورت خون قرمزرنك بجوشد وعضلات و پوست بدن ما را آبیاری کندودراثرآن ازسرتاپای‌ماسرخ‌رنك شودتادرچنین حالتی‌هرکس بمانگاه میکند تصدیق نماید که ماجوان هستیم.

درانتخاب رنك برای لباس و کلاه و کفش از رنك خاکستری نیز پرهیز کنید زیرااگرچنین رنگی راانتخاب کنید اقرار میکنید که من پیر شده‌ام وباین موضوع اعتراف دارم.

بهترین رنگها برای لباس و کلاه و کفش

بهترین رنگهابرای لباس و کفش و کلاه ، آبی دریائی ؛ سیاه ویا سفید است و زیبا ترین زنان جهان هرسنی داشته باشند این سه رنك راانتخاب کرده‌وکفش و کلاه‌ولباس خودرابرنك‌آن‌میدوزند واین رنگهارا دوست داشته ومیپرستند.

شماهم رنگهای‌آبی‌دریائی وسیاه وسفید را باهم جمع وجور کنید و لباس و کفش و کلاه خود را از آن رنگها بدوزید تـا انتخاب شما در مـوضوع رنك غیـر قابل اعتراض باشد و همه حسن سلیقه شما را تحسین گویند.

درتابستان نیزجزرنك سفید هیچ رنگی راانتخاب نکنید ودستکش های‌خودرا ازجرم نازك‌سفید ویاپارچه کتان تهیه نمائید.

خانمی که خوب لباس‌میپوشد نباید زنی هوسباز وفانتزی‌پرست‌باشد که هرچیز تازه‌ای را دید هوس‌کرده بخرد بلکه خانمی که درانتخاب و پوشیدن لباس سلیقه دارد باید لباسهای‌کمی داشته باشد که زیاد هم پر

قیمت نباشد ولی درطرزدوخت ومدل آن کمال حسن سلیقه رابکاربرده باشد زیرا دوخت ومدبیش از نوع پارچه لباس اهمیت دارد .

دوخانم خوش سلیقه وخوش لباس

دوشس دو ویند سور ولیدی مندل خانمهای خوش لباس وباسلیقه‌ای هستند که هردو ازدوستان من میباشند ولباس وپیراهن خودراازپارچه های ساده برنك سیاه ویاسفید ویاآبی سیرو پررنك انتخاب میکنند و جزء مشتریان خیاطخانه « منبوشه» Mainbocher میباشند.

پیراهن بلند پوتیت فی [Petite fille] لیدی‌مندل، اونیفورمی برای اوشده است که قسمت بالای آن گشادوپهن بوده ودارای یقه گردی است که آستین های آن کوتاه سه ربعی است ودامن آن متصل بهم‌میشود وبوسیله يك بند یاکمربندتنگی بسته وبازمیشود ودرچین های دامن آن دوجیب کوچك پنهان شده است؛ خانم مندل این لباس‌راهمیشه بادستکش های سفید میپوشد .

دوشش‌دوویندسورنیزهمیشه‌لباسهای ساده برتن‌میکند ولی‌جواهراتی گرانبها برخود میآویزد .

آخرین باری‌که من اورادیدم مدتی دربارهٔ موضوع‌لباس خانمها با یکدیگرصحبت و گفتگو کردیم.

دوشس دوویندسورعقیده داشت که خانمهای خوش پوش وبا سلیقه کسانی هستندکه لباس خودراازبهترین رنگها وپارچه هاانتخاب کرده و کمتردرپی مدهای خلق الساعه روزمیباشند.

لباس شما نمودار شخصیت شما ست

همه جا ودرهمه‌کشور هاخانم های باسلیقه بلباس هائی خودرا عادت میدهندکه نموداری از شخصیت آنها باشد وکورکورانه دنبال هوس و استیل روز نمیروند ووقت وپول خود را بی جهت دراین راه تلف نمیکنند، شخصیت شماسرمایه گرانبهائی‌است آنچه میپوشیدنموداری ازشخصیت شماست‌که نشان میدهد صاحب سلیقه نیکوئی هستیدویاآنکه تقلید ناقصی ازدیگران ویامدهای‌خلق‌الساعه روزاکتفا میکنید.

بخاطر بیاورید که تصنع و جلف پرستی ، شیکی نیست، قد و قامت

خودرا بشناسید وسعی کنید قامتی رعنا پیدا کنید، خانمی که طبیعتا قدوقامت کامل ورعنائی داشته باشد بندرت پیدامیشود. برای اینکه قامت شما رسا ورعنا شود درموقع دوختن لباس باید درازی گردن و ابعاد سروشانه ها وتناسب شکم وعرض شانه ها وپهلوها، طول کمر، بازوها وساق پاها با هم سنجیده شوند ومتناسب یکدیگر باشند تالباسی که برچنین قامتی پوشیده میشود صاحب آنرادارای قدی رعناجلوه گرسازد.

دردوخت لباس خود مشگل پسند باشند

شما برای دوخت لباس خود مشگل پسند باشید و بهتر است که بجای بیست دست پیراهن گران قیمت که بد دوخته شده باشد فقط یك پیراهن از پارچهٔ متوسط ولی بادوخت عالی داشته باشید، زیرا باید همیشه بخاطر آورید که ظرافت و زیبائی زنان بسته بداشتن چندین دست لباس ووسائل ولوازم آرایش نیست زیرا ممکن است شما لباسهای زیادی بخرید ویا درقفسهٔ لباس خودآویزان کنید ولی درعین حال یکی اززنان بدلباس وبدپز باشید.

اگر شما میتوانید اندازه ودوخت لباس خود را متناسب باقدوهیکل خود دربیاورید هیچ عذری برای بدپوشیدن خود نخواهید داشت و اگر میگوئید که من نمیتوانم این تناسب و اندازه را دربیاورم بازهم تقصیری ندارید ولی نباید پول خود را برای لباسی که برشما برازنده نیست از دست بدهید.

سعی کنید برش ودوخت لباسی که برتن شما برازنده میآید یادبگیرید تا باین وسیله دربقیه عمرخود لباسی خوب وبرازنده برتن خودداشته باشید همچنین فن انتخاب کردن رنگها را بیاموزید تا بدانید چشمها ، موها و پوست شما چه رنگی دارند، وباید درمورد انتخاب رنك پارچه لباس، این موضوع راهنمای شماشود.

شاید جالباسی کنونی شما پراز پیراهن ولباسهای گوناگونی باشد که کمتر خوشتان بیاید آنهارا بپوشید، اگرا بنطوراست ازاین ببعد هرچه میخرید حسن سلیقه بکاربرید وتاممکن است هرچه کمتر لباس بخرید ولی درانتخاب رنك ودوخت آن فوق العاده دقت کنید .

نشانهٔ مسرت درونی

پس‌ازلباس به‌زیور وضمائم آرایش توجه کنید تاازشال‌گردن یا دستمال یا جواهرات زیبنده‌ای که برخود میبندید نشانه‌ای‌ازمسرت وخوشحالی درونی شما را بیان کند.

ازچیزهائی که جلف وسبك‌است‌وانظاررا باتعجب وتحیر بسوی‌خود میکشانند چون طاعون دوری‌جوئید؛ زیرا چیزی بیشترازاینها انظار را بخود جلب نمیکنند و اذهان را متوجه نمیسازد که صاحب آن بدلباس وبی‌سلیقه است !!

اگرمیخواهید صدسال عمر کنید باید قفسه‌لباسی برای خود ترتیب دهید که لباسهای درون آن هیچوقت کهنه نشوند و از مد بیفتند زیرا لباسهائی که بد دوخته شده باشند و سبك و جلف باشند شما را پیر نشان میدهند.

اما اگرآنها عاقلانه انتخاب شده‌باسند میتوانند شما را چند سال جوان‌تر نشان‌دهند،سادگی درانتخاب‌پارچه و طرز دوخت آن رمزی است که هیچ‌وقت آن‌پارچه راکهنه نمیکنند وآن‌لباس‌را ازمد نمیاندازد.

خانمها نبایدزیاد چاق‌شوند

من اصراردارم که خانمها مواظب‌باشندزیاد چاق وتنومند نشوند زیرا چاقی و تنومندی زیادعلاوه براینکه‌هیکل را از ریخت میاندازدنشانهٔ بیماری وعدم تعادل مزاج وسلامتی است ودرچنین‌حالتی هیچ لباسی برتن برازنده ورعنا نخواهدآمد.

بنابراین اگر وزن بدن شما ازحد متوسط و اعتدال گذشته است به‌کمك رژیم لاغری‌که سابقا برایتان‌شرح دادم وزن خودرامعتدل کنید

هدف شما در زندگانی باید این‌باشد که استحکام عضلات را در بدن حفظ کنید تابتوانید ازاستحکام وقدرت آنها چون(کرستی)مطمئن‌استفاده نمائیداین کرست طبیعی‌درزیرلباس‌شما ازبرآمدگی‌شکم‌جلوگیری کرده ودرنتیجه هیکلی زیبا بشمامیبخشد.

هروقت مناسبی دست داد در جستجوی چیزی باشید که به هیکل و قد شما برازنده باشد وشخصیت حقیقی وممتاز شما را آنچنان که‌هست

برای‌مردان لباسهائی مناسب است که دارای رنگهای تیره باشد واین‌رنگها برای شهرنشینان بسیارزیبنده ومطبوع میباشد اما این رنك را نباید بارنگهائی که مخصوص عزاداری است اشتباه کرد زیرارنگهای آبی وخاکستری‌سیر وبلوطی تندی‌هست که میتواند درشهرهائی که هوا ابر وتیره وتاراست استعمال‌شود.

اگربودجه شما اقتضا نمیکند

اگروضع مالی‌شما خوب نیست و نمیتوانید درجا لباسی خود ، انواع و اقسام لباسهای رنگارنك وگرانقیمت راداشته باشید بیك یا دو دست‌لباس و یا پیراهن که رنك آن آبی سیر و خاکستری باشد قناعت کنید زیراآبی‌سیر وقتی مخلوط با رنك‌خاکستری‌شودبهترین رنگها را بوجود میآورد.

لباس‌خودرا ازپارچه پشمی آبی‌سیر که دارای خطهای سفید باشد انتخاب کنید و ابداً ترس‌از پوشیدن‌آن بخود راه ندهید زیراچنین رنگی شمارا جوان نشان‌میدهد ووقتی شما چنین لباسی پوشیدید احساس‌میکنید که خیلی جوان شده‌اید .

شلوار باید برنك‌خاکستری یادودی‌پررنك‌وخوب‌دوخته شده باشد؛ چنین‌شلواری را میتوان درهرساعتی از روزپوشید .

وقتی این‌شلوار باکتی‌ازپارچه راه‌راه (Tweed) پوشیده شود، هیکلی برازنده بشخص میدهد ، بنابراین شما میتوانیدکت وشلوار خود را ازاین دونوع پارچه ورنك انتخاب کنید وازرنگهای دیگر مثل آبی بازوسبز ومخلوط آندو بکلی‌چشم بپوشید.

رنگهای زردابی

من رنك‌آبی وسبز ومخلوط این‌دورا رنگهای صفراوی نامیده‌ام و کسانی که این رنگها را انتخاب کرده ولباس میدوزند رنك اشخاص زرد ابی را بخودمیگیرند.

شما میتوانید از لحاظ تعداد لباس صرفه‌جوئی کنید ولی هیچوقت نباید درباره دوخت‌آن صرفه‌جوئی کنید زیرا دودست‌لباسی که‌خوب‌دوخته شده‌باشد بچهاردست لباس بددوخت میارزد وبشخص خوشحالی‌ومسرتی میدهد و قیافه واندام اورا زیبا وجوان میسازد.

کراوات شما ، علامت مشخصه‌ای است که نشان میدهد شما مرد خوش لباس و با سلیقه‌ای هستید و یا آنکه برعکس به آن اهمیت و توجهی ندارید.

من ازکراواتهائی که بادست نقاشی شده‌اند ودارای گل و بوته‌های بزرك ویااشکال دیگری هستند تنفردارم، هرکس چنین کراواتهائی بزند بهمه اعلام میکند « من مرد ثرو تمندی هستم ولی نمیدانم چطور پولم راخرج کنم» شما باید خودرامردی سنگین وباسلیقه نشان دهید، کراواتهای خودراازرنگهای روشن که دارای خالهای ریز ویاخطوط تنك و گلهای کوچکی باشد انتخاب کنید تانشانه‌ای ازحسن سلیقه شمارا بنمایانند.

ازرنگها ونقش ونگارهای غیرطبیعی وسبك برای انتخاب کراوات دوری کنید.

هم‌آهنگی لباس و کراوات

وقتی کت‌شماآبی سیرویا بلوطی رنك‌است‌کراوات خودرا برنك بلوطی یاآبی سیرواگرکت شما از پارچه پشمی خاکستری‌رنك است کراوات رابرنك سیاه ویاآبی سیرانتخاب کنید

رنك جورابها باید تابع رنك کراوات بوده واز بهترین رنك ها انتخاب شود .

اگرعادت بزیرپیراهنی ابریشمی داریدازز یرپیراهنهائی که راه‌راه بوده ونقش ونگار دارد ، دوری جوئید وزیرپیراهنی پشمی ویا کتانی ساده بپوشید .

دستمالی سفید واطوکرده که چند سانتیمتر آن از بیرون باشد همیشه درجیب کت خودبگذارید، ،کفشهائی ازجیربلوطی رنك بپاکنید تا روشی جوان بشما ببخشد

مردان خوش پوش پیراهن سفید دارند

مردان شیك پوش وبا سلیقه بدون هیچ تردیدی ، پیراهن های‌خودرا ازپارچه های سفیدرنك انتخاب میکنند ولی سلیقه مردان امریکائی بطرف رنك های ملایم متوجه شده والبته‌چنین پیراهن هائی‌را فقط درروز میتوان پوشید وشبها نمیتوان‌آنرا در مجالس رسمی وشب نشینی بتن کرد.

یخه های پیراهن خیلی مهم‌است، درازی ودوخت یخه میتواند شما

رازیاد یاکم جوان نشان دهد.

یك یخه بلند برای یك گردن درازوباریك و یك یخه کوتاه برای یك گردن طبیعی ویاکلفت وکوتاه مناسب است.

مسلم است اگرهیکل واندامی جوان داشته وتاکنون تناسب آن را حفظ کرده‌اید هیچ غم وغصه‌ای ندارید ولی اگرزیاد چاق شده اید و یا شکم شما بالاآمده وبی تناسب شده است فوراً رژیم بگیرید و تا وقتی نتیجه‌رژیم بدست نیامده ازکمربندهای کش‌دار که درمغازه هافراوان‌وجود دارد استفاده کنید.

مقایسهٔ لباسهای امروز بادیروز

در حال حاضر نسبت بزمان گذشته لباسهائی که مردان میپوشند خیلی راحت شده است؛ یخه سفید سخت وکفشهای نوك تیز وکلاه ملون بکلی ازبین رفته وبجای‌آن یخه نرم و کفشهای راحت معمول شده وسرهم‌آزاد وبی کلاه گردیده است و فقط چیزی که اسباب زحمت است وباید ازاین ببعد دربارهٔ‌آن فکری کردکت وشلواراست که از هم جدامیباشد، اگرکت وشلوارسرهم بود ومثلا شبیه لباسی که هوا نوردان درزمان جنك میپوشند میگردید خیلی اسباب راحتی وچابکی میگردید.

من خوشبختم ازاینکه میبینم درموقع تابستان ودر تمام کشور های گرمسیر مردان در هرسنی باشند بندگی لباسهای تیره و سیاه رنـك را ترك میگویند.

لباسهائی که نیم تنه وشلوارآن متصل بهم بوده وسبك وربك آن بازباشد بهترین لباسهائی است که در موقع استراحت وتفریح وگردش میتواند ماراآسوده وچابك وسبك حال نماید.

آخرین توصیه وسفارش من درمورد لباس مردان و زنان اینستکه لباس وجامه‌ای راکه برتن میکنند باید همیشه اطوکرده وبرس خورده و کاملاپاك وتمیز باشد.

سعادت زندگانی

از یك زندگانی سعادت آمیز باید استفاده کرد

من بشما گفته ام که در دوران عمر خود ، اشخاص زیادی راملاقات کرده‌ام وبسیاری ازآنان مرابخود جلب نموده واز بهترین دوستان من شده‌اند.
درطی مطالعاتی که دربارهٔ این اشخاص کرده ام باین نتیجه رسیده‌ام، این اشخاص‌هرذوق واستعداد وموقعیتی داشته باشند دریك چیز مشترکند وخواهان آن میباشند و آن اینست که میخواهند طوری خودرا نشان دهند که بنفع آنان باشد واحساس کنند که بنفع آنانست ودراینراه کوشش ومساعی خودرا بکارمیبرند تاهمه مردم بکمال خوشبختی رسیده وزندگانی معتدلی داشته باشند.

بعبارت دیگرمن اینطور کشف کرده ام که این اشخاص میخواهند خودرا عادت دهند، زندگانی اجتماعی را منظم ومعتدل کنند تا هرکس سرنوشت خودرابدست وارادهٔ خود رهبری کنه نه اینکه تسلیم قضا وقدر شده وبگوید: هرچه پیش‌آیدخوش است !

تمام کسانیکه دراطراف من هستند، در آستان نیمهٔ دوم زندگانی خود پاگذاشته‌اند ودومین قسمت عمر خویش راتصرف کرده‌اند وصاحب شخصیتی‌شده‌اند؛ شخصیتی که جوانان نمیتوانندآنرا داراشوند مگراینکه باین مرحله گذارند وتمام اصول زندگانی خویش رامعتدل سازند زیرا ممکن است جوانان غذای خود را عاقلانه بخورند ، بهداشت و تندرستی خودرا رعایت کنند ولباسی برازنده برتن بوشند و در زندگانی خویش راهی راست پیش‌گیرند واندیشه ورفتاری متین ازخودنشان دهند.

کمال سن ، دوره خوش زندگانی است

البته تمام اینها بجای‌خود نیکوست ولی آنهااز خویشتن داری وحفظ نفس نمیتوانندبهره‌ای گیرند زیرا بهره مند شدن از خویشتن داری مربوط به دوره است که بعدها میآید وآن دوره، نیمهٔ دوم عمر است که همه چیز آدمی در آن دوره بحد کمال میرسد .

پس شما ازاینکه پابدورهٔ دوم عمرخود گذاشته‌اید خوشبخت باشید ومثل« برناردشاو» که‌در نودوسه‌سالگی لذت‌زندگانی‌رادرک کرده بگوئید «جوانان‌همیشه‌جوانی‌را برخود تباه‌میکنند. (۱)» زیرا نمیتوانند‌دردوران جوانی، خویشتن داری کرده وازخود کف نفس نشان‌دهند؛ چه در دوران کهولت و کمال سن است که خویشتن شناسی وحفظ نفس توسعه میبابدو شخص بخود اطمینان پیدا کرده وصاحب خویشتن میشود.

شخص کامل، در سن کهولت میتواند بفهمد و بخود بگوید : « من صاحب نفس خویشم وهیچکس دردنیا نیست که باندازهٔ خودم درمن‌تاثیر داشته باشد . من دوست میدارم ومحبوبم » تنها درسن کهولت است که شخص بحقیقت عشق پی برده وبرای‌آن احترام قائل میشود

درسن کهولت است که میتواند بگوید : « حالاوقتی است که باید برای خانواده واجتماع خدمت کنم» ودرک کند که چقدراین‌خدمت گرانبها وپراهمیت است وتاکنون متوجه این موضوع نشده بود.

در نیمهٔ دوم عمر تجاربی گرانبها بدست میآید

زیرااین تجربه‌ایست که فقط درزمان کهولت بدست میآید ومرد کامل میتواند بخود اعتماد و اطمینان داشته باشد.

درنیمه اول زندگانی مادرتلاش و تکاپو هستیم تا معاش‌خودراتامین کنیم‌وآسایش ورفاه خودوآنچه متعلق بخودماست فراهم‌آوریم.

اما درنیمهٔ دوم عمرمامیتوانیم درک کنیم که ارزش وجودی‌ماچیست وچه میتوانیم بکنیم وچه آثارنیکی از خود دراین دنیای خاکی بوجود آوریم وباقی گذاریم.

دراین دوره است که مابنیروی‌خودآشنا میشویم‌وبنقاط‌ضعف‌خویش پی برده ودرصدد اصلاح آن برمیآئیم وبآنچه‌آموخته ایم تابعدازاین‌درس زندگی رابهتر بیاموزیم وراه ورسم آنرا نیکوتر تشخیص دهیم ارج و قیمت می نهیم.

---

(۱) استاد بغمائی دراینموضوع شعری‌سروده است که بیت اول‌آن‌اینیشطور شروع‌مود

تبه کردم جوانی تاکنم خوش زندگانی را
چه سود اززندگانی چون تبه کردم جوانی را

مشخصات جوانی چیست؟

درجواب این سئوال بایدبگویم که این مشخصات خوب وبددارد:

صفات نیکو وپسندیده جوانی: همت، کنجکاوی، عشق وعلاقه‌وصفات بدو ناپسندآن: نادانی، خودپرستی وخودبینی وغروراست.

مشخصات کهولت چیست؟

سن کهولت هم چون دوران جوانی، دارای مشخصات خوب و بدی است که صفات وخصائل خود آن: احتیاط وتدبیر،عقل ودرایت وحفظ نفس وخویشتن داری است وصفات بد آن حجب و کم روئی ، بیصبری و کم طاقتی، ترس ازتغییروتحول میباشد.

صفات بدراترك گوئید وخصائل خوب را توسعه دهید

این صفات خوب وبدرابررسی ومطالعه کنید ..چه نتیجه‌ای ازآن میگیرید؟ بدون شك شمامیبینید که درقسمتی ازآنها جوان و درقسمت دیگرپیرهستید پس شما درآن واحد ، در زندگانی خویش هم جوانید وهم پیر..

پس اکنون تصمیم بگیرید صفات بدجوانی‌وکهولت راازخوددورکرده وصورتی ازصفات‌خوب برای خودتان بنویسید وتصمیم بگیرید که‌آن صفات بدراترك گفته وصفات خوب رابیش ازپیش در روح خود توسعه دهید

برگسونBergson فیلسوف فرانسوی میگوید:

« وجودیعنی تغییروتحول، تحول یعنی رشدوتکامل، رشد وتکامل ، یعنی بخلقت خودادامه دادن»

چگونه میتوان بمرحلهٔ کمال رسید ؟

هما نطورکه دراین دنیا کسانی هستند که ازوقتی بدنیا میآیند بنیه ومزاجی قوی ودندانهائی‌محکم و سفیـد و یا دستگاه هاضمه‌ای منظم دارند اشخاص دیگری هم هستند که خوشبخت متولد میشوند وپدرومادری مهربان‌وسعادتمند درکنار خوددارند که وسائل‌رسیدن بکمال‌را ازآنها بارث‌میبرند

بسیاری از آنان بحکم غریزهٔ فطری خودرا بمرحلهٔ کمال‌میرسانند و با خود بخود و یا با خواندن کتابهای مفید و یا دوستی با یکدوست بزرك و یا استفاده از یك استاد راهنما و یا فیلسوف ، اصول زندگانی

خود را با زندگی آنها یکسان وبرابر کرده و آنرا سرمشق قرارداده وپیروی‌میکنند .

عده‌ای ، بدبختانه نمیتوانند خودرا بمرحلهٔ کمال برسانند ، آنها وقتی به‌نیمهٔ دوم دوران عمر خویش رسیدند برعکس اشخاص بزرك که درسن کهولت دشمنان کودکی خودرا منکوب کرده وزندگانی عاقلانه‌ای را درپیش میگیرند آنها مغلوب دشمنان طفولیت خودشده و همیشه‌خائف وجبون بوده ونگرانی واضطرابات و هوسهای دوران سی‌سالگی‌خودرا حفظ میکنند.

اینها مردم بی‌ثباتی هستندکه هیچوقت یکجا قرارنگرفته وازشاخی بشاخی میپرند.

اینها درجستجوی کمك‌هستند اماآنقدر عقل‌ندارند بفهمند که باین کمك احتیاج دارند یانه ؟

عده‌ای از بی‌ثباتها احتیاج بروانشناس دارند

عدهٔ زیادی از این بی‌ثباتها بسخنرانی‌های من دربارهٔ تغذیه علمی وزندگانی نوین گوش داده و نکات‌آنرا درك‌کرده و یادگرفته‌اندکه‌چگونه باید جسم خودرا قوی‌ساخته وبیشترازآن‌اعصاب خود را نیرومند سازند و من بآنها کمکهای فراوانی کرده‌ام ولی بعدازآن متوجه شده‌ام عدهٔ زیادی از این بی‌ثباتها احتیاج به‌نصیحت وراهنمائی یك روانشناس دارند تا بکمك اومراحل‌رشد را پیموده وبدرجه کمال برسند.

من‌یقین‌دارم درآینده، روزی فراخواهدرسیدکه مردم چون امروز که برای دندان ویا چشم و یا تندرستی خویش با دندانپزشك و یا چشم پزشك و یا پزشك‌معالج خودمشورت میکنند باروانشناس خانوادگی‌خود مشاوره‌کرده وازاوچاره‌جوئی وراهنمائی بخواهند .

بایدبمبدائی اعتقاد داشت

زیرا زندگانی درعصرجدید روزبروز پیچیده‌تر و درهم و برهم‌ترمیشود وبرای‌توفیق در چنین عصری باید بیش‌ازپیش ازلحاظ رشد عقلی قوی ونیرومند بود تا بتوانیم در دوران عمر طولانی خویش‌دربرابر تغییرات واضطرابات وتحریکات قرن اتم توفیق‌یابیم.

مادر زندگانی باعتدال وایمان احتیاج داریم و من بازوشوآ. لوت لیبمان Joshua Loth Iiebman بزرگترین فیلسوف عصر حاضر هم‌عقیده‌هستم آنجا که میگوید :

« روانشناسی جدید،میتوانند به‌اشخاص عادی کمك کندتا آنهااعتدال زندگانی خویش را حفظ کرده ویاآنرا دوباره بازیابند.»

همچنین بااین گفته اوموافقم که«دین و مذهب در زندگانی بانسان اطمینان وتکیه‌گاه روحی میبخشد.»

دکتر کارل‌یونك Dr Carl Jung که در زوریخ مطب دارد و یکی‌از روح کاوان نامی جهان بشمارمیرود روزی ضمن‌صحبت بمن گفت: « بین‌هزاران کسانیکه پیش‌من آمده و ازمن کمك میخواهند آنهائیکه باصولی‌پابند میباشند ویابدین خود ایمان‌دارند خیلی زود وسریع‌معالجه شده وشفا میبابند»

رابطهٔ کمال و ایمان

بیشتر کسانیکه بدرجه کمال‌میرسنددرهرجا باشند بمبدائی ایمان و اعتقاد دارند و باصولی پابند میباشند آنها ایمان واعتقادبخویش، به‌همنوعان خویش ویابه‌نظم جهانی و یاچیزی بزرگتر از خود دارندواین کمال، دراین اشخاص وقتی بظهورمیرسد که دومین‌دورهٔ عمرخود را شروع کرده باشند دکترادواردبورز Dr Edward Borz رئیس‌سابق انجمن‌پزشکی امریکا برای‌ما گفته‌است :

«رشد جسمی انسان ، دربیست‌وپنج‌سالگی ، رشدجرات وپردلی او درسی وپنج‌سالگی ورشدو کمال فکری درچهل وپنج‌سالگی ورشدروحی او درسالهای‌آخرعمر بدست‌میآید.

اگرشما باعشق وعلاقه کار نمیکنید وهمیشه هرکاری را با اجبارو تحریکات باطنی ، غم واندوه وفتور و ناتوانی انجام میدهید ودرعین‌حال قوای‌جسمی شما نیرومنداست وخللی برآن وارد نشده‌است برای رفع آن با یك پزشك روانشناس مشورت کنیدوازاوچاره‌جوئی وراهنمائی بخواهید

ازبزرگان پیروی کنید

اگر شما ازکسانی هستیدکه درزندگانی خویش احتیاج بکمك دیگران دارید یانداریداز کسانی پیروی کنید که ازآنها برای‌شما سخن گفته‌امو آنان ازروش‌زندگانی بزرگان ومشاهیرسرمشق

گرفته و آنرا پیروی کرده‌اند:

به کتابخانه بروید ، به‌مجلات وروزنامه‌ها مراجعه کنید، بیوگرافی و اتو بیوگرافی بزرگان را بخوانید وبسرگذشت بزرگان‌قرون گذشته وعصر حاضر آشنا شوید و بین آنها شخصیتی را انتخاب کنیدکه توجه شما را بخودجلب کرده است وشما بواسطه عشق وعلاقه درونی خودمیخواهید مثل‌او بشوید .

پس‌از روش‌زندگانی اوسرمشق بگیرید وپیروی کنید.

من نمیخواهم بگویم شما عینا سرگذشت این‌مرد ویازن‌تاریخیرا تقلیدکرده و المثنی یا نسخه ثانی او بشوید بلکه میخواهم بگویم وقتی شما خودرا باچنین‌فردی مقایسه‌کردید ، اراده شما قوی‌شده و باوجدانی کامل بسوی کمال‌میروید.

درجستجوی سرمشقی باشید که در واقع و یاخیال بشما بی‌شباهت نباشد این‌شباهت‌ها را بنظر بیاورید عدهٔ ازآنها خیلی‌بزرگ هستند عده دیگر کوچکند عده‌ای ضعیفند وچشمشان خوب نمی‌بیند و گوششان‌خوب نمیشنود محجوب و کمرو هستند و نمیتوانند خوب حرف بزنند و با نطق بکنند.

بینی و دست های بزرگی دارند و یا پاهایشان بزرك و بی‌قواره است . بعضی ازآنها خیلی زشت وعده‌ای‌دیگر خودرا بی اندازه زیبا و جذاب‌میدانند .

بخودتان‌بگوئید «من، کسیکه‌دراین‌صندلی نشسته‌ام منهم **شخصی هستم** شخصی هستم ومیتوانم آنچه را دیگران کردند و محبوب همه شدند بکنم و انجام دهم و بآندرجه محبوبیت که آنها رسیدند برسم »

روانشناسان معتقدندکه بیشتر اشخاص‌بدون اینکه بالقوه‌درجستجو باشند بسن کمال‌میرسند.

شماصفات وخصائلی داراهستیدکه میتوانیدآن صفات و خصائل را که بالفعل دروجود شمااست توسعه دهید وبآسانی روح وجسم خویش را پرورش‌دهیدواگر بخواهید بمدرسه بروید و درس بخوانید همانطور که یکی ازدوستان من درسن‌شصت‌سالگی بمدرسه‌رفت ودرس‌خواند.

شما میتوانید درهمین سن صنایع ظریفه وهنرهای زیبارا بیاموزید؛ همانطور که یکی ازشاگردان من‌درسن شصت‌سالگی بتحصیل جینی‌سازی پرداخت ودورهٔ آنرا تمام‌کرده و با فعالیت بی‌نظیری بکارشروع کرد و محصول عالی وممتازی رابوجودآورد .

شاید اگرشما بتحصیل صنایع ظریفه و یا هنرهای زیبا بپردازید نتوانید ازاین‌راه خودرا ثروتمندساخته ویایکی ازهنرمندان‌یاهنرپیشگان معروف هولیوود شوید ، ولی میتوانید این‌کار را بکنید .

هرسنی دارید، آنچه میل دارید ومیل خودرابحد اشتیاق نشان‌میدهید ومیخواهید آنطورشوید، بآن میرسید ومیتوانید موفق شوید .

یک سرمشق برای شما

اگرسرمشقی میخواهید تا از آن پیروی کنید به کتاب هائی که در بارهٔ زندگی لیلیان مارتن «Lilian Martin» نوشته شده است مراجعه کنید وصفحات آنرا ورق بزنید تابدانید همانطور که پیش‌گفتیم هرسنی داشته باشید و بهرکاری میل داشته باشید میتوانید آنراانجام داده وبآنچه فکر میکنید برسید.

خانم لیلیان مارتن درجوانی علم شیمی آموخت ودرسن سی‌سالگی بآلمان رفته وبتحصیل روانشناسی که درآنوقت علم جدید وتازه‌ای بود، پرداخت وپس‌ازآن بمقام‌استادی دانشگاه رسید وتاسن‌شصت‌وپنج سالگی استاد روانشناسی بوده ودرطی اینمدت مطالعات وتجربیات زیادی کرده واکتشافات چندی نمود که بنام‌خوداومشهوراست.

درپایان‌شصت‌وپنج‌سالگی‌خانم لیلیان‌مارتن بازنشسته‌شداما‌استراحت نکرد وخودراازفعالیت‌های اجتماعی بکنار نکشید.

زیراعقیده داشت سرجوانی درترک چیزی نهفته‌است که آنچیز پیر میکندوتوسعه چیزی‌است که‌جوان میکند وازهمین وقت بود که‌آثار بزرگ خورابوجود آورد.

کشف سر جوانی

بفکرعالم کودکی افتاد و کلینیکی برای معالجهٔ کودکانی که دارای قوا ومشاعردماغی کامل نبودند درسانفرانسیسکو تاسیس کردومدتی برای کودکان کارکرد وپس ازچندی بپدرومادرآنان نیزعلاقمند شده و کلینیک دیگری برای آنها بازکرد وبقدری دراین کار پیشرفت کرد که نام اوامروز در

سرتاسرجهان معروف است وهمه بااحترام نام اورامیبرند وکلینیك های اواکنون درلوس آنجلس ونیویورك نیزشعبی داردکه درتخفیف وتسکین آلام بیماران کمك موثری نموده وآنها رامعالجه وافراد سالمی تحویل جامعه میدهد.

همه کار بعداز شصت وپنج سالگی

خانم لیلیان مارتن ماشین نویسی رادرسن ۶۵ سالگی یاد گرفت رانندگی اتومبیل را در هفتاد سالگی آموخت ودرهفتاد وپنج سالگی تك وتنها بروسیه رفت وتمام این سرزمین وسیع را گردش کرد در هشتاد ویك سالگی سرتاسر مکزیك رابااتومبیل خودش پیمود ودرهشتاد وهشت سالگی مزرعه بزرگی رابشرکت وکمك چهارنفرشصت ساله اداره کرده وبکارزراعت ودامپروری پرداخت

اگر ازمهندسی معماری (آرشتیکتور) و هنر های زیبا خوشتان میآید بکتابا بهائی که دربارهٔ آناموز Aana Moaes وفرانك رایت Frank Wright نوشته شده است مراجعه کنید.

خانم آناموز درهفتاد وسه سالگی شروع بنقاشی کرد وآثارنقاشی خودرا درسی وپنج نمایشگاه بمعرض تماشاگذاشت تابلو های نقاشی او بقدری جلب توجه عمومی را کرد که چند تای آن بسه هزار دولار فروخته شد.

اخیرا «کلوب مطبوعات ملی زنان» بافتخار این خانم هشتاد و هشت ساله که درترقی فکروپیشرفت زنان عهدمعاصرسهم بسزائی داشته و پیشقدم بوده است جشنی برپا کرد و در طی این جشن مدال و جوائزی باو اهدا شد.

درپایان جشن،این خانم سالخورده وجوان برکرسی خطابه بالارفت وگفت :«هرکس بخواهد میتواند نقاشی کند. اگرشماهم بخواهیدنقاشی کنید چیزی جزیك قلم موو جعبه رنك لازم نیست تاشماکارراشروع کنید وبرموز آن آشناشوید»

فرانك رایت که بنام آرشتیك شناخته نشده بود در سن هشتاد سالگی تمام مدارج شهرت راپیموده و در سرتاسر جهان معروف شد.

اودرجشنی که بافتخارش برپاکرده بودندسخنانی گفت ودر پایان آن اظهارداشت :

«یك زندگانی بدیع هنری، یك حیات پر از شور و جوانی است کیست که بتواند بشما بگوید درچنین زندگانی، آدمی درهشتادسالگی پیرشده است »

خانـم لیلیان ژیلبرت : **Lilian Gilbreth**

یك درستدار بشر...

خدماتی بعالم بشریت کردکه بپاداش آن یك مدال طلا باودادند

این خانم، مهندس وروانشناس ونویسنده است و در سن هفتادسالگی دوازده فرزند بزرك کرده و ده کتاب نوشته و نه تیتر آکادمی رابدست آورده است.

یك خانم سیاستمدار

خانم بلن «Blaine» سالهادرشیکاگو بخدمات اجتماعی اشتغال داشت ودرانجام امورفرهنگی و سیاست جهانی فعالیت های موثری مینمود.

درسن هشتاد ودوسالگی پس ازآنهمه کوشش و مساعی دست ازکارنکشیده ودامنه فعالیت خودراتوسعه دادواخیرادر نیویورك بانتشارروزنامه مهمی دست زده است

ماك «Mack» درهشتاد وهفت سالگی، یکی از بازیکنان معروف بیس بال (۱) است ودراین سن وسال مثل جوانان سی ساله باچابکی و مهارت بازی میکنند .

سرمشقی از بزرگان

وینستون چرچیل(۲) درهفتادوپنج سالگی معروف به « مرد جوانی که آینـده درخشانی دارد » میشود و هنگـام فراغت با عشق و علاقه تمام بنقاشی میپردازد.

(۱) بیس بال «Base – Ball» نوعی بازی با توپ است که بیشتر در امریکا رواج داشته ومعمولست بازیکنان این بازی هیجده نفرندکه بدودسته تقسیم میشوند وهردسته یکنفرتوپ زن وعده‌ای که توپ رابگیرند دارند وبقیه بازیکنان باید میدان بازی رانگهداری کنند

(۲) چرچیل نخست‌وزیر انگلستان است که درجنگ‌دوم‌جهانگیر و درزمان حاضر شهرت عظیمی در سیاست و کشورداری تحصیل نموده است و جایزهٔ ادبی نوبل‌که هرسال ازطرف آکادمی سوئد ببهترین نویسندگان دنیاکه اثر بدیعی در ادبیات جهانی بوجودآورند داده‌میشدامسال برای‌خدمات ادبی‌واثر کلاسیك‌معروف چرچیل باوداده‌شد .

آلبرت شوایتزر Albert Schweitzer (۱) در هفتاد و پنج سالگی دانشجوی پزشکی میشود و بنام موزیسین، سخنران، نویسنده ، فیلسوف وفیزیکدان مورد تقدیر وتحسین دنیای متمدن قرارمیگیرد وتا امروزهم دربیمارستان فرانسویها درافریقای استوائی با مساعی خستگی ناپذیری مشغول خدمت بههمنوعان خویش‌است و خودرا ازهرجهت وقف خدمتگذاری بهبشر نموده‌است .

یك هنرمند بزرك

توسکانی‌نی Toscanini بزرگترین موزیسین نامی جهان درهشتادسالگی فعال وجوان مانده و با مساعی خستگی‌ناپذیری ارکست بزرگی‌را رهبری میکند.

بیلی‌بورك Billie Burke که در بیست سالگی در سرتاسر امریکا بنام زیباترین دختر سرخ پوست معروف شده بود بااینکه شصت سال از عمرش میگذرد همان شهرت ومعروفیت را حفظ کرده و جوان و با نشاط مانده‌است‌هم‌نویسنده معروفی است و هم درعالم‌سینماازستارگان مشهوراست ومیگوید هرروز صبح‌قبل‌ازصرف ناشتائی‌روی‌سرخودایستاده و شتك و وارو میزند.

چندسال پیش ضمن‌نامه‌ای‌که برای‌من نوشته‌بود ، چالاکی خود را درانر پیروی ازمتدهای من‌دانسته و برای‌همهٔ مردم چنین‌سعادت وخوشبختی راآرزو کرده بود .

سرمشقی ازبزرگان جاویدگذشته

بنیامین فرانکلن درنیمهٔ دوم عمرش مشهور شده وبیش‌ازهشتادسال‌ازعمرش گذشته‌بود که‌بیوگرافی خودش‌را نوشت .

کلارا باراتون Clara Baraton بانی صلیب سرخ امریکا تا نود ویك سالگی باانرژی وفعالیت‌زندگی کرد .

---

(۱) دکترشوایتزر اصلا فرانسوی است ونزدیك بچهل سال است بافریقای استوائی رفته و درآنجا بیمارستانی گشوده وبتخفیف و تسکین آلام سیاه‌پوستان مشغول است نام شوایتزر درتمام فنون زبانزد مردم است و امسال جایزه پزشکی نوبل باوداده شد، دراهمیت مقام‌واحترام این پزشك‌عالیقدرهمین‌بس‌است‌که‌امروز دردنیای متمدن اورا « بزرگترین پزشك‌صلح » میخوانند .

« مترجم »

سوفوکل Sophocle کتاب « اودیپ پادشاه » را در نود سالگی نوشت(۱)

تی‌سین (۲) Titien نقاش معروف ایتالیائی شاهکار نقاشی خود را درهشتادوپنجسالگی بوجودآورد وتا نود ونه‌سالگی زندگانی کرد.

نینون دولانکلو Ninon de Lenclos که همیشه جاویدوزنده است یکی از زیباترین زنان قرن‌هفدهم شد و یکی‌از معاصرینش‌درباره او مینویسد :

« سن نینون ازشصت‌سالگی تجاوز کرده بود ولی اوزیبائی و»
« جمال خودرا حفظ نموده وعدهٔ بیشماری ازرجال ومردان نامی‌فرانسه»
«را درسلك عاشقان وهواخواهان دلخسته خود درآورده بود و تانود»
« سالگی دربهترین اجتماعات دیده میشد وهمه‌بچشم‌احترام‌وهواخواهی»
« باو مینگریستند .»

ازاین نمونه و امثال زیاد است وثابت میکند بهمان اندازه که سن پیش میرود انرژی وفعالیت هم زیاد میشود وباید هم زیاد شود .

عده‌زیادی از زنان ومردان وقتی بدورهٔ دوم عمر خود رسیده‌اند دیده‌اند که انرژی‌آنها زیادمیشود ، قدرتهای خلاقه آنها افزایش مییابد وظرفیت تحصیل ومطالعه آنها دوبرابرمیشود.

درهمه جا ، بهرکجا نگاه میکنیم ، مردان و زنانی را می‌بینیم که

---

(۱) سوفوکل شاعرمعروف یونانی‌است که درکولون‌آتن در۴۹۷ سال قبل ازمیلاد مسیح بدنیاآمد ونود ودوسال عمرکرد ، هفت فقره از آثار او باقیمانده است که از شاهکارهای ادبی بشمار میرود

(۲) تی‌سین درسال ۱۴۷۷ میلادی بدنیاآمد وپس‌از نود ونه‌سال ، سال ۱۵۷۶ فوت‌کرد ، مرك‌او در اثر پیری نبود بلکه بواسطه ابتلاء بطاعون‌که یك بیماری مسری شد بود درگذشت تی‌سین علاقهٔ خاصی به‌ونیز داشت وپادشاهان اروپا مخصوصا سلاطین فرانسه و اسپانیا هرچه‌کردند او را بکشور خودآورده و در دربار خویش جای‌دهند او نتوانست خودرا باین امر راضی‌کرده و ونیزرا ترك‌گوید .

تی‌سین درنقاشی موسس مکتب‌ونیز است وازاولین‌کسانی‌است‌که‌تابلوهای رنك‌آمیزی ساخته است و نقاشی اونفوذ زیادی‌درپیدایش رنسانس‌داشته و نقاشان معروف دیگری ازاو سرمشق‌گرفته‌اند وامروز تابلوهای او درموزه‌های معروف اروپا جلب‌نظر وتوجه عموم را میکنند .

ثمرهٔ فعالیت وانرژی‌آنهادرنیمهٔ دوم عمرشان افزایش یافته واستعدادهای تازه ومواهب ولیاقتشان درسالهای چهل وشصت وبیشتر ازآن،رو بتوسعه گذاشته است.

رمزآن‌چیست؟ .. من‌آنرا برای‌شما فاش وتکرارمیکنم:

- یك تندرستی کامل .
- یك بدن محکم و درحرکت
- یك فکر مثبت

معرفی یکی از پیروان صمیمی تغذیه

درگذشته ازلیدی مندل که‌یکی ازخانمهای‌مشهور بین المللی است برای شماصحبت کرده‌ام اکنون خوبست اوراکاملا بشمامعرفی کنم:

السی مندل Elsie Mendl یکـی از پیروان وفادارتغذیه علمی است که منهم‌بدوستی اوافتخار میکنم؛ این خانم امریکائی تحصیلات خودرا درخارجه تمام‌کرده وبملکه ویکتوریا(۱) معرفی شد ووجود اوباعث‌افتخار عصرادوارد (۲) دراروپا وامریکا گردید.

وقتی پدرش مرد مجبورشد ازمادر وخانوادهٔ خود نگهداری کند وچون ذوق وعلاقه شدیدی به تآترداشت، بزودی بروی صحنه تآترظاهر گردید وپس ازمدت کمی یکی ازهنرپیشگان اول تآترشد.

درپوشیدن لباس بقدری حسن ذوق و سلیقه نشان داد که درتمام

---

(۱) آلکساندرین ویکتوریای اول درسال ۱۸۱۹ درلندن متولدشددختر چهارم ژرژ سوم است وبسال ۱۸۳۸ بتخت‌سلطنت نشست ودرسال ۱۸۴۰ باآلبرت دوساکسبورك ازدواج کرد

مدت سلطنت ملکه ویکتوریا۶۳سال طول‌کشید ودراینمدت انگلستان‌روز بروزبروسعت مستعمرات وقدرت خودافزود.

وزرای بزرگی باوخدمت‌کردند که ازجمله آنها، پیل، پالمرسون‌ودسرائیلی وگلادستون رامیتوان نام برد.

ملکه ویکتوریا درسال ۱۹۰۱ ازاین جهان درگذشت

(۲) ادواردهفتم پسرملکه‌ویکتوریاست که درسال۱۸۴۱ بدنیاآمد وپس‌از فوت ملکه ویکتوریبسال ۱۹۰۱ بسلطنت رسید وتاسال ۱۹۱۰ سلطنت‌کرددارای روحی تربیت شده بود ومسافرت زیاد میکرد ودرسیاست نیز ماهروآزموده بود ودرنزدیکی وتفاهم‌کامل انگلیس بافرانسه وروسیه سعی وکوشش زیادکرد .

دنیا به خوش پوش ترین خانم امریکائی لقب یافت ، همچنین باضیافتهائی که درنیویورك وورسای داد معروف خاص وعام گردید ودوستان زیادی ازپادشاهان وملکه‌ها وشاهزاده‌خانمها ومردان‌سیاسی، شاعران، نقاشان موزیسین ها، نویسندگان ، افسران عالی نیروی دریائی ، سرلشگران ، ستارگان اوپرا ، تآتر وسینما پیداکرد . بالاخره روزی رسیدکه چون سالخـورده شده بود ازتآتر بیرون رفته وازاین‌کار دست‌کشید و بخانه خود رفت وجلوآینه قرار گرفت تاآرایش خودرا پاك کند وقیافه خودرا آنچنانکه هست ببیند هنگامیکه جلوآینه قرارگرفت‌وچهرهٔ خودرادرآن دید ، ندای درونی اورا خطاب‌کرده گفت :

«این‌آخرین باری بودکه تودرتآتر بازی‌کردی !..»

جواب او به ندای درونی

اوعادت‌کرده بود این صدارا بشنود وگاهی بااین ندای باطنی‌جواب‌داده‌بود اما ایندفعه‌اوبخودگفت: «بسیارخوب، ازچه ترس‌داری ؟ ... » وازهمان‌روز افکارخود را بسوی‌حرفه دیگری متوجه‌کرد .

اوهمیشه‌ازکلمهٔ زشت وزشتی بیزارومتنفربود ودراین‌کلمه،سالون پدرومادرش درنظرش مجسم میشد که در حقیقت با تزئینی‌که بآن داده بودند زشت بود، زیرا‌عمارت‌آن بااستیل قرن هیجدهم ساخته شده و در خود سالون، دیوارهارابارنك قهوه‌ای سیاه نقاشی کرده و صورتهائی‌را بارنك قرمز وخاکستری کشیده‌بودند وبروی تختخواب وپرده‌ها منگوله هائی‌آویزان‌کرده ودالبرهائی بوجودآورده بودند!

اودرجستجوی زیبائی بود ودرزندگانی خود ودرعالم تآترزیبائی راخلق‌کرده وبه رموزآن‌آشنا بود ومیدانست‌که چه باید بکند تاچیزی را که زیباست نشان دهد و آنچه را نا زیباست پنهان کـرده و از آن دوری جوید .

زشتی هائی‌که دراطراف اوبود، اورا‌ناراحت‌کرده بود، در اطاق اگرچیزی زشت دیده مىشد، اوبحکم غریزهٔ فطری چشم خودرا میبست و دوباره بازمیکرد وسپس همان چیززشت رابچیزی زیبا و دوست داشتنی تبدیل میکردوباعث تعجب همه میگردید.

هنگامیکه درنیمهٔ دوم عمرش تصمیم‌گرفت تآتررا ترك گفته و به

حرفهٔ «تزئین داخلی منازل» شروع بکار کند به آرزوی ایام طفولیتش رسید زیرا این کار را از بچگی دوست داشت و وقتی آنرا شروع کرد هیچگونه درس مخصوصی دراین موضوع نخوانده بود وسرمایه‌ای نداشت وهیچکدام از دوستانش کمکی باو نکردند.

اولین خانم دکوراتور امریکائی

او به قدرت ارادهٔ خویش متکی شد وشروع بکار کرد ومقام اولین خانم امریکائی رادردکوراسیون داخلی بدست آورد.

هنگامیکه دکوراسیون «کلوب کلنی» درنیویورك باوواگذارشد «استانفور دوایت» مهندس معمار این کلوب، بااینکه ازبزرگترین آرشتیکت های معروف دنیاست از خود سلب هرگونه اظهارعقیده‌ای کرده وگفت:

«دکوراسیون داخلی رابه‌السی مندل واگذار کنید واطمینان داشته باشید که او بهترین دکوراسیون رابوجودخواهد آورد»

همانطورکه استانفوردوایت گفته بودکلوب کلنی نیویورك دراثر حسن سلیقه وابتکارالسی مندل ببهترین طرزی تزئین شد وزنان امریکائی که درزشتی های عصرویکتوریا زندگانی میکردند به تزئین عصر جدید خوگرفتند، زیراالسی مندل دراین جنگ پیروزشده بود ورنگهای شادی بخش اودرسالون‌ها، اطاقهای گل، مبلهای راحت وقشنگ دیده میشدوهمه جاآینه های تمام قدبچشم میخورد.

من بیش ازاین جاندارم ازداستان السی ولف ودو شغلی که داشته ضیافتهائی که داده ، دوستانی که پیدا کرده ، خانه هائی که داراشده ، دعوتهائی که کرده ، فعالیت هائی که نموده وپیروزیهائی که در انجام خدمات اجتماعی ، خصوصی ، حرفه‌ای بدست آورده است سخن گویم زیرا داستان این ماجراها بسیارمفصل است وبایدکتابی برای او نوشت وخود اواین کتاب رابنام: (بعدازهمه چیز) نوشته ومنتشرساخته است.

شوهر لیدی مندل کیست ؟

شوهر لیدی مندل یك انگلیسی متشخصی است که چندین سال درپاریس وابستهٔ سفارت انگلستان بود، دارای خلقی خوش ومعتدل است وعادت به بذله گوئی داردودوستانی بیشمارازمشاهیرجهان دارد.

بخاطر دارم درهیجده سال پیش یعنی درسال ۱۹۳۶ وقتی پاریس بودم شبی، لیدی‌چارلز کاواندیش مراهمراه‌خود بیکی ازضیافتهای لیدی‌مندل درورسای برد.

درمیان انبوه مهمانان که هرکدام برای خود کسی بودند زنی کوچك اندام باچشمان سیاه درخشان و موهای سفید نقره‌ای مرا با گرمی تمام پذیرفت ویك جلداز کتابهایم را بنام «بخورید تازیبا شوید» نشانم داد.

کتاب مراچندین بار خوانده بود

وقتی با او مشغول صحبت شدم، دیدم چندین بار این کتاب را خوانده و در پشت جلدآن بخط خود نوشته است:

«من نویسندهٔ این کتاب را دوست‌دارم.»

سپس لیدی‌مندل برایم شرح‌داد که همیشه به‌تغذیهٔ علمی علاقه‌داشته است و از زمان کودکی میل داشته دارای دندانهای سفیدومحکم‌وپوست نرم ولطیفی باشد وبا غریزهٔ فطری ازخوردن شیرینی وآنچه باقند سفید میساخته‌اند خودداری میکرده‌است.

چون میخواست بعنوان خوش‌پوش‌ترین زن‌امریکائی برروی صحنهٔ تآتر ظاهرشود این بود که وزن طبیعی خود را حفظ میکرد تا زیاد چاق نشود وهمیشه غذای‌خودرا ازمواد تازه وزنده تهیه میکرد و گرسنگی ملایم خود را حفظ مینمود و روش استراحت را بخوبی آموختـه و اجرا میکرد.

او بقدری به موضوع تغذیه اهمیت داده است که آشپز مخصوص خود را هرجا برود همراه میبرد و فقط از غذائی که او برایش تهیه میکند، میخورد.

آشپز لیدی‌مندل که نامش فرز Fraise است طبخ‌غذاهای علمی‌و مغذی را بخوبی‌آموخته وخوراکهای لذیذی تهیه میکند که بعدها من‌چند نمونهٔ‌آنرا برای شما شرح‌خواهم‌داد.

درآن‌شب از لیدی‌مندل پرسیدم بهترین‌میزبان کیست‌و بهترین‌میهمانی چیست؟.. اودرجوابم گفت:

«آشپز ماهروخوبی پیدا کنید که بتواند غذاهای مطبوع‌ولذیذی»
«تهیه نماید تا بکام میهمانان خوش وگوارا بیاید و سلامت ونشاط‌آنها»
«را حفظ کنند..»

ما که السی‌مندل را میشناسیم ومیدانیم که چقدرفعال و بانشاط است و بزندگانی عشق و علاقه دارد میفهمیم که این صفات او موجب آن شده است که بهترین میهمانیها و ضیافت‌ها را برپا کرده وهمه را به‌تعریف و تحسین آن وادار کند.

انقلاب من و او در دنیا

اومدت‌زمان زیادی است که خودرا به‌برنامهٔ‌من ، درموضوع‌عمرطولانی بانشاط جوانی عادت داده است وبمن گفت :

«شما متدجدیدتغذیهٔ‌علمی‌را در دنیامعرفی کرده»
« و توسعه داده‌اید و من استیل‌های لباس و دکوراسیون را در جهان»
« ترویج کرده‌ام.. »

در سال ۱۹۳۷ لیدی مندل درآپارتمانش واقع در پاریس بافتخار من ، مجالس ضیافت ومیهمانیهای بزرگی برپا کرد وعدهٔ زیادی‌ازمشاهیر وزنان ومردان نامی وسرشناس را باین‌ضیافت‌ها دعوت کرده‌وازغذاهای علمی که مقوی بوده وهمهٔ موادآن جذب بدن میشود بآنهاداد، زیباترین زنانی که دراین ضیافت‌هاشرکت کردند، دوشس‌دوویندسور ، لیدی دیانا مانرس ، لیدی‌چارلزکاواندیش ، خانم هاریسون ویلیامز و شاهزاد خانم کارپوتالا بودند که‌برای اولین‌بار به‌خواص بیشمار تغذیهٔ علمی آشناشدند و من اولین کوکتل‌آب‌سبزیها راکه‌درپاریس بوسیلهٔ چرخ‌آب‌سبزی گیری تهیه شده بود بآنها چشانیدم وهمهٔ‌آنها باعلاقه و رغبت آنرا نوشیده و وطرفدار جدی‌آن شدند ، دوشس‌دوویندسور، لیدی‌مندل و مادرم، اولین کسانی بودند که هرکدام برای اولین دفعه صاحب یکدستگاه « چرخ آب میوه‌گیری» شدند و من امیدوارم بزودی درتمام دنیا « این چرخ آب میوه‌وسبزی گیری »جزء وسائل‌لازم وعادی‌خانه‌داران ، رستورانها ، بیمارستانها بشود .

افتخاراتی که نصیب اوشده است

لیدی‌مندل مثل همهٔ دوستان من پیر بنظر نمیآید، زیرا اومیداند که نتیجهٔ‌علاقه‌شدید بهرچیززندگی آدمی را ازپیری دور میکند ، او به‌فرانسه علاقهٔ ناگسستنی دارد و در جنك اول و دوم جهانی خدماتی باین‌کشور نمود که بپاداش‌آن بدریافت نشان صلیب جنك نائل

شد و امروز او یکی از چندخانم امریکائی است که بپاس این خدمات چنین نشانی را گرفته است، علاوه بر آپارتمانی که درپاریس و ویلائی که در ورسای دارد اخیراً به بورلی هیلز آمده و با من همسایه شده است.
ضیافت‌های او همیشه مجلل است و در این ضیافتها ، هنرمندترین ، نامی ترین و باهوشترین اشخاص شرکت میکنند.
لیدی مندل میگوید :

شعار لیدی مندل درزندگانی

« من هرقدر بیشتر عمرمیکنم ، بهتر میفهمم که
« دیرنشده وازمن نگذشته است ازاینکه چیزی بیآموزم وخودرا تربیت کنم. »

« من مجذوب چیزهای تازه هستم وهمیشه آماده‌ام آنچه را کهنه »
« شده ومرا ناراحت میکنند ترك گویم . »

« من هیچوقت فکر نمیکنم پیر شده‌ام، من بهرآنچه، دراطرافم تازگی »
« وطراوت میبخشد، عشق میورزم . »

« من خوش بین هستم . شعارمطلوب من که برروی متکایم برودری »
« شده و من آنرا درمسافرت هم همراه میبرم اینست :

« هیچگاه ، ازچیزی و یا کسی شکایت نکنم و این شکایت را »
« برزبان نیاورم . »

« من درعمر طولانی خویش، درفراز و نشیب‌های زندگانی همیشه »
« خندیده‌ام وزندگی کرده‌ام وزندگانی را دوست داشته‌ام . »

« من برروی زندگی خود پردهٔ سحرآسای خویشتن داری واعتماد »
« به نفس راگسترانیده‌ام وزندگانی را پرستش کرده وازآن سرگذشتی »
« اندوخته‌ام . »

« من موانع ومشکلات را ازپیش پای برداشته وازاینکه باجرأت »
« وهمت باین دنیا آمده وزندگی کرده‌ام؛ لذت برده‌ام . »

اعتدال زندگانی

یك زندگانی معتدل

شما تاکنون یادگرفته اید که رمز سلامتی درپیروی ازیك رژیم غذائی معتدل ورمزیك ظاهر زیبا در یك گردش خون معتدل است.
پس رمز یك زندگی خوب در یك وجود معتدل

است. دورهٔ دوم‌عمرزمانی است که باید سیاههٔ زندگانی رادرجلو گذاشته وچون محاسبی که حسابهای خودراجرح وتعدیل میکندآنرا تصفیه کرد .

دفترزندگانی شما برای صد سال عمردارای سی وششهزاروپانصد صفحه است که‌هرصفحهٔ آنرا یك‌روز تشکیل میدهدوشما بایدبادقت ودرستی‌و باتصمیم‌محکم بحساب‌آن‌برسید وآنراتعدیل کنید.

صورت حساب کنونی شماچیست ؟ آیاصفحات سفیدی وجود دارد ؟ آیا صفحات دفترزندگانی شما درگذشته اسباب ناراحتی و نگرانی شما را فراهم میاورده است ؟ اگراینطوراست ، باید بدانید که بسیاری از مشاهیر و بزرگان درنیمهٔ اول عمرخویش خیلی کند بوده‌اندودرآغاز آن چنانکه بایدوشاید کوششی نشان نمیداده‌اند.

درهنگام جوانی کوشش وجدو جهدی که‌میکنیم برای خودمان‌است تابا‌ینوسیله کار کنیم وزندگانی خویش راتامین نمائیم والبته کاری که در پیش میگیریم وانجام میدهیم ممکن است موافق میل ما‌نباشد.

اگرصفحات سفید ویااوراقی درکتاب زندگانی گذشته شما هست که شما ازآن خوشتان نمیآیدحالا که بدوران دوم عمرخویش پانهاده‌اید وقت داریدآن صفحات سفید ویاناخوش‌آیند راازاعمال نیکووخوش‌آیند خویش پر کرده ودرمحاسبه زندگی تعادلی برقرارسازید.

شخصیت خود را معتدل کنید

آیا در زندگانی خود بطرف مادیات رفته اید و یا به سوی معنویات شتافته اید ؟

اگر بسوی مادیات رفته اید هدف و اعمال شما مادی بوده ولی اگر بطرف معنویات روی آورده اید میل و کمال مطلوب را در عالم روح وتفکر یافته‌اید..

شخص معتدل کسی است که بهردوسو شتافته وشخصیت خود را از جهت مادی ومعنوی بسرحداعتدال برساند.

شما باید توجه‌خودرا بهردوطرف معطوف سازید وچون‌قطب‌نمائی که جهت مثبت ومنفی داردگاهی‌بسمت مثبت‌وگاهی بسمت منفی بگردید ودرعین حال تعادل خودرااز‌دست ندهید .

درگذشته تاامروز، موقعیت زندگانی شما طوری بوده است که مجبور بوده اید بجهتی که لازم بوده است متوجه شوید.

مردی که زن واولادداشته ویازنی که شوهرخودرا ازدست داده وبا بچه های خردسالش مجبور شده است با شدائد زندگی دست وپنجه نرم کندویازن ومردی که بخاطرنگهداری ازپدرومادرویا خواهران وبرادران خردسال خویش مجبور شده اند مجرد مانده وازدواج نکنند؛ تمام این اشخاص جهت مثبت ومعنوی شخصیت خودرا توسعه داده هادی ومبارزدر این دنیای پرازآزمایش ومسابقه برای اشخاص دیگری شده اندتاآنهااز سایهٔ نخل وجودشان متمتع گردند.

ازطرف دیگرزنانی که فقط بخود وکارهای مربوط بخودپرداخته اند ویامردان وزنانی که درآمدهای خودرا بمصرف شخص خود میرسانند وبه دیگران توجه و اعتنائی ندارند جهت منفی زندگی خویش را در پیش گرفته اند، آنهارهبروراهنمای اجتماع نمیشوند وجزفکروخیال، عمل مثبتی ازخود نشان نمیدهند.

اگردردورهٔ اول عمرخویش، شماهم چنین بوده اید اهمیتی ندارد حالا که پابه دوران دوم عمرخویش نهاده اید میتوانید ازاینجهت شخصیت خودرا تعدیل کنید .

شمافرصت دارید درمقابل حوادث پایداری کرده وسرگذشت تازه ای برای خود فراهم آورید وجهات ضعف شخصیت خویش را برطرف سازید زیرااین سرچشمه فعالیت؛ مخفی است و هیچکس نمیتواندآنرادرك کند ولی این سرچشمهٔ مخفی دروجود شماآماده فوران است تا افکارتازه ای بشما ببخشد وحرفه های تازه ای را بشما یاد دهد و پیروزیهای نوینی نصیب شما کند.

اگرتاامروزتمام نگرانی واندیشهٔ شماصرف این شده است که ازجهات مادی پیشرفت کنیدا کنون وقت آن رسیده است که بخودبپردازید ووسیله مشغول کننده ای برای راحت روح خودبجوئید.

برای انجام این نقشه باید کمتر بفکرجمع کردن پول باشید و بیشتر آنراخرج کنیدوفکرخودرا بمرحلهٔ عمل بگذارید.

اگرعادت بتنهائی داشته اید وهمیشه منزوی وگوشه نشین بوده اید

سعی کنید وسایلی بدست بیاورید تا بیشترمردم راملاقات کرده و با آنها معاشرت وآمیزش داشته باشید.

ـ اگرحواس شما دائماً درعوالم تفکروا ندیشه غرق بوده‌وبمسائل معنوی بیش ازمسائل مادی فکر میکرده اید برای خود اتوموبیلی تهیه ویایك دستبند الماس بخرید ویااقدام بمسافرت دورودرازی بکشور های ندیده بکنید و بخاطر انجام این هدف ، پول خود را باین منظور ذخیره نمائید .

ـ خودتان رادرچهاردیواری کوچکی حبس نکنید ودر این دنیای بیکران باشخاصی واشیائی که ازآن خوشتان‌میآید نزدیك‌شوید، بسیاست وبازرگانی واموردیگرتوجه کنید واز نودرس بخوانید به‌طرحها و نقشه هائی که مربوط‌باین مسائل استابرازعلاقه نمائید.

ـ اگرازخودتان سیرشده اید تابع دیگران شوید و این توجه و عنایت رابه‌آنها ببخشید تاآنهاهم ازآن چون شمالذت ببرند.

ـ اگر پرگو وحراف هستید عادت کنید کمترحرف بزنید وبیشتر گوش بدهید.

ـ اگرپرفسورهستید وهمه شاگردشما بوده‌اند بآنچه نمیدانید وتا کنون معلومات‌آنرانیندوخته‌اید،شروع بتحصیل‌وآموختن کنید.

ـ اگردرکارتان خیلی جدی وسخت میباشید، جهت مخالف‌آنرادر نظربگیرید وکمترجوش وخروش بخود بدهید.

ـ اگرعادت‌دارید همیشه درمنزل بمانید،کاری نیمه روزه پیدا کرده وخودرا بآن مشغول سازید.

ـ اگرخیلی بااحتیاط و محافظه کار هستید به‌کاری دست بزنید که ریسك داشته باشد .

ـ اگرشخص دقیق ومواظبی هستید، یکشب راتا صبح نخوابید و فردای‌آنشب رادرتختخواب مانده وتا شب بخوابید زیرافقط دختران پیر هستندکه هرکاری رادرموقع خودانجام میدهند.

روح خودرا معتدل سازید

یك شخصیت معتدل و میانه رو، مستغنی وانعطاف‌پذیراست، روحیهٔ معتدل، روحی است که نرم وملایم باشد .

همانطور که جسم شما برای حفظ جوانی و نشاط خود احتیاج بەورزش دارد روح شما نیز نیازمند ورزش است تا قوای دماغی ابراز فعالیت کنند .

دورتی براند Dorothea Brande در کتاب‌خویش بنام : بیدار شو وزنده‌باش «Wake up and live» میگوید:

« باید همیشه طوری‌خودراعادت‌داد که یك‌فعالیت‌فکری‌رامتوقف»
« ساخته و بەفعالیت دیگری دست‌زد وانجام‌آنرا بقدری با مهارت و »
« قدرت انجام‌داد که چون تنیس‌بازی که بامهارت توپ طرف‌رامیگیرد»
« آن‌فعالیت را شروع نمود. »

خانم براند ورزشهای زیر را برای چابکی و مهارت روح وفکر تجویز وتلقین میکند:

۱ـ نامه‌ای‌بنویسید ویا مدت پانزده دقیقه درهرروز صحبت بکنید بدون‌اینکه درآن نامه و یا صحبت شما « من ، یا مال من » نوشته و گفته شود .

۲ـ مدت زیادی از خودتان با دیگری صحبت کنید بدون اینکه کلمه‌ای شکایت و یا خودستائی برزبان‌شماجاری‌شود یا طرف را کسل و خسته کنید .

۳ـ خود را عادت دهید که مدت نیمساعت فقط در بارهٔ یك چیز فکر کنید .

٤ـ خودتان را تقویت کنید تا موقع حرف‌زدن جملات: «من‌تصور میکنم» . «یعنی» وامثال‌اینها را استعمال‌نکنید .

۵ـ روزی را درزندگانی خودانتخاب کنید که در آن روز بەتمام سئوالات منطقی جواب مثبت‌بدهید .

ورزشهای لیلیان مارتن

دکتر لیلیان مارتن برای تقویت روح و فکر ورزشهای دیگری را بشرح زیر تجویزمیکند :

۱ـ هرروز، برنامه‌ای برای خود تهیه کنید ودر آن روز ، آن برنامه را انجام‌داده و فردای‌آن روز ، آنرا عوض کنید .

۲ـ هرروز، روزنامه بخوانید و از قسمتهائی که خوشتان میآید خلاصه برداشته و دردفتری آنرا یادداشت کنید .

۳ـ هرروز مدت‌چنددقیقه ، چیزی را باصدای بلند بخوانید تامثل پیران حرف‌نزنید.
٤ـ گردشهای کوتاهی باینطرف و آنطرف بکنید و وقتی از آن برگشتید هرچه بخاطرتان مانده‌است یادداشت کنید.
٥ـ تفکرات خودرا کنترل کنید، برای این‌کار کاغذ و مدادی بدست بگیرید و درپشت رادیو بنشینید هروقت رشته افکار شما پاره شد فوراً آنچه ازرادیو میشنوید روی‌کاغذ یادداشت کنید .

ورزشهای من

اما دستورهائی‌که شخصا برای ورزش و تقویت روح و فکرمیدهم‌این است :

۱ـ درهرکاری تصمیم بگیرید ، حتی‌اگر درانجام کار بدی تصمیم بگیرید بهتراز آنست‌که تصمیم نگیرید .
۲ـ مخالفت‌های خودرا وارونه کنید و درنقطهٔ‌مقابل آن‌جا گیرید تا نتایجی‌که ازآن بدست میآورید به‌بینید .
۳ـ بخندید ، زیرا هیچ‌چیز مثل‌خنده در گوارش غذا و جریان‌خون اثرندارد وجسم و روح‌را شاداب و جوان نمیسازد .
٤ـ خودرابخشم‌اندازید، زیرا خشم سرچشمهٔ فعالیت‌دماغی وهیجان روحی است و فکررا تصفیه میکند .

وقتی در خشم فرو رفتید هیچوقت در یك جا ننشینید و یا در تختخواب دراز نکشید زود برپا ایستاده و راه بروید و بسرعت و تندی قدم بزنید تا خشم شما فرو نشیند و سعی کنید دیگر آن حالت‌خشم‌آگین برنگردد زیرا چنین حالتی تولید سمومی میکند که برای تندرستی ما بسیار خطرناك است .

٥ـ ول‌گوئی نکنید و پرگونباشید و فکر خودرا بخاطر چیزی‌که بزحمت‌آن نمیارزد خراب‌نکنید .
٦ ـ بفکر شأن و مقـام خود نباشید ، در اینمورد کسی خوب گفته است :

« عاقل آنهائی هستند که راضی‌میشوند دیوانه بحساب‌آیند .»

۷ـ هیچوقت‌مطالعات خودرامتوقف‌نسازید ، کتابهائی که‌میخوانید با دقت مطالعه کنید و از حاصل مطالعات خود فهرستی تهیه نمائید و

یادداشتهائی بردارید.

به‌موزیکی که گوش میدهید خوب دقت کنید، اشخاصی‌را که ملاقات مینمائید جاهائی را که می‌بینید و باطرافیان‌خویش‌دقیق و متوجه‌باشید.

فعالیت خود را معتدل کنید

هرقدر برسن‌شما افزوده شود و شما سالخورده‌تر گردید باید بر اشتغالات‌شما افزوده شود.

درنیمهٔ اول‌زندگانی، جوانی و شور وهیجان‌آن‌شما رابخود کشیده و مشغول میدارد و شما بظواهر زندگی فریفته میشوید ولی در دورهٔ دوم عمر شما به‌عمق حیات و مسائل‌آن فرو رفته و در بحر تفکر غریق میشوید وگذشته رابخاطرمیاوریدو بفکرآینده‌میافتید،جنبشی‌درزندگانی خود ایجادمیکنیدوفعالیت‌های‌خویش رامعتدل‌میسازید وکارهائی راباشوق ورغبت انجام میدهید.

درباره فعالیتهای دوران جدید عمرخود چه فکرمیکنید؟

ازخودتان بپرسید وبخود بگوئید «اگرزندگانی من از نو شروع شروع شودچه بایستی بکنم؟..»

اگرشماکارهائی رادرگذشته میل داشته اید بکنید و نتوانسته اید اکنون بخوبی میتوانید آنرا بچندین طریق انجام دهید. اگر میل دارید بیانیست بشوید، ازاستاد پیانو درس بگیرید و سپس درسهائی راکه از اوفرا میگیرید ابتدا برای اعضاء خانواده و دوستان خویش تمرین کنید وهیچوقت تمرین رامتوقت نسازید.

پیانو بزنید و کار کنید و مطالعه نمائید بزودی نتایج آنرا دیده ویك پیانیست قابلی خواهیدشد که خواهیدتوانست درمقابل‌جمعیت کثیری کنسرت‌پیانو بدهید و دراین‌راه به‌پیروزی وموفقیت برسید.

اگرآرزوهای بخصوصی ندارید بدورهٔ طفولیت برگردیدو به‌بینید درآن‌دوره بچه‌میل‌داشتید وازچه‌چیز خوشتان‌میآمد؛ وقتی دهساله‌بودید بچه‌چیز علاقه‌داشتید؟

ــ علاقه داشتید فروشنده بشوید؟ هنرپیسه بشوید؟ نقاشی بکنید؟ خیاطی بکنید. ساعتها بمورچه‌ها بنگرید؟

خیلی خوب . اگر میل دارید میتوانید برای بعداز ظهرها در یکی از مغازه‌های بزرك شغلی پیدا کنید ویادردسته هنری تآتر شهرتان وارد شوید و یا نزد نقاشی شروع بکار کنید شاید بزودی آثار نقاشی نفیسی بوجود آورید .

شبها را میتوانید در خیاطخانه‌ها بکار مشغول شوید واگر به‌علوم طبیعی علاقه دارید میتوانید دورهٔ شبانه آنرا تحصیل کنید .

خلاصه آنچه درطفولیت دوست‌داشته‌اید بکنید وتاکنون‌نتوانسته‌اید انجام‌دهید بآن مشغول شوید و اکنون که فرصت‌خوبی بدست آورده‌اید آنرا انجام دهید .

این فعالیت‌های جدید را دنبال فعالیت های قدیم بگذارید وادامه دهید؛ شایدبپرسید که انرژی‌انجام‌آنرا ازکجا بدست‌خواهیدآورد ؟

جواب‌آن همانست که ماری بینون‌ری **Marie Beynon Ray** در کتاب معروف خود بنـام « چگونه میتوان هیچوقت خسته نشد » داده ومیگوید :

«خستگی درمقابل‌کاری که باعشق‌وعلاقه انجام‌دهیم نابودمیشود .»

«دالکس کارنگی» برای کسانیکه هرسنی داشته و درس سخنرانی میخوانند شعاری دارد وآن‌شعار را تکرار میکنند و میگوید : « حرف بزنید ونترسید.» وباین‌وسیله بآنها اعتماد بنفس را تلقین و میآموزد تا به‌حرفه وپیشه‌های تازه‌ای شروع کنند .

منهم باآقای کارنگی همعقیده هستم و سخنرانی را درمقابل عموم برای تعدیل شخصیت وفعالیت مفید وضروری میدانم .

اگر شما مطالبی وچیزهائی دارید که شنیدن‌آن برای مردم مفید است ؛ سخنرانی کنید تا باین‌وسیله زبان‌شما گویا شده وشخصیت‌وفعالیت شما تعدیل یابد ، من بهمهٔ شاگردان‌خود توصیه میکنم که وقتی‌تنهاشدند بدرسهائی که برای فصاحت وبلاغت‌بیان وروشن‌شدن‌فکر موثراست‌شروع کنند و درمقابل‌آینه ودریك‌اطاق‌خالی سخنرانی کرده وبطرز تلفظ‌وادای کلمات وآهنك صدای‌خودگوش کنند .

من بسیاری ازمردان وزنان را دیده‌ام که در دورهٔ دوم عمرخویش بکمك همین تمرین موفق شده‌اند خود را عوض کرده و افکار خود را

مرتب نموده و در جلو عده‌ای سخنرانی نموده و آنها را مجذوب گفتار خود سازند .

فعالیت معتدل یکی از اولین مواد برنامهٔ ما درموضوع عمرطولانی با نشاط جوانی است وهمه باید علاقه و ذوق خود را دربارهٔ مسائل مختلف ذوقی وهنری دریابند وفعالیت خود را در رشته‌ای که بآن ذوق و علاقه دارند شروع کنند تا نتایج شگفت‌انگیز آنرا بچشم به‌بینند و باینطریق درهای فعالیت تازه‌ای‌را برروی‌خود بگشایند .

فعالیت شما هرچه باشد ودرهررشته‌ای که کار کنید تنها فکرنکنید که باین‌وسیله وقت گذرانی میکنید بلکه درمقابل کاری که انجام میدهید مزد وپاداش بگیرید واگر آنقدر متنعم و بی نیاز هستید که احتیاجی به‌پول ندارید میتوانید درقبال کار خود پول بگیرید و آن‌پول را به کسانیکه بآن احتیاج دارند بدهید وباین وسیله به‌امورخیریه کمك موثری بکنید .

حتی اگر کاری را بعنوان تفریح ومشغولیت انجام‌میدهیددرانجام آن هم هدفی داشته‌باشید وبدنبال آن‌هدف بروید .

توروThoreau (۱) بزرگترین فیلسوف‌زمان گفته‌است :

«هرچه را دوست‌دارید بکنید.»

بعقیدهٔ من این‌راهنمائی‌عاقلانه وعملی‌است واگرشما کاری‌رادوست داشته باشید درانجام آن موفق میشوید

---

(۱) هانری تورو Henry Thoreau بسال ۱۸۱۷ متولد شده و در سال ۱۸۶۲ درگذشت

یکی از نویسندگان معروف امریکائی است که پیرو مکتب امرسون میباشد ودارای فکروهوشی ممتازودرعین‌حال‌طرفدار تصوف بودوروحی انتقادآمیزداشت .

دو آثار خود باسبکی بدیع وزنده جنگلها ومزارع دنیای نو (امریکا)را توصیف میکند .

مهمترین آثار او (یك هفته برروی رودخانه های کنکورد ومریساك) وکتاب (والدن) یازندگانی در جنگلهاست که از شاهکاری اوبشمار میرود ویك نوع اتوبیوگرافی است که درسال ۱۸۵۵ آنرا نوشته است و (ژورنال)که بلاك آنرا انتشار داده است .

احساسات خود را تعدیل کنید.

هیجانات خود را معتدل کنید

هر کاری که شما از انجام آن خوشتان بیاید تولید انرژی جسمی و روحی در شما خواهد کرد.

در دورهٔدوم عمرتان شما بایداحساسات وهیجانات روحی خویش‌راکاملامعتدل‌سازید؛ دردورهٔ طفولیت و جوانی همین احساسات سبب میشودکه طفل به پدر ومادر خویش‌علاقه پیداکند ویا به استادان‌خود علاقمند شده و بعلت‌محبت و علاقهٔ بآنهاخوب کار بکند و درس بخوانند.

عشق وعلاقه بخانواده، به پیروزی، بقدرت و نفوذ، بموفقیت همه قوای هیجانی دوران جوانی هستند.

برای اینکه در دوران دوم عمر خویش هیجانات و احساسات شما زنده و پایدار و در عین معتدل بمانند باید برای یکبار دیگر عاشق زندگی بشوند. وتصمیم بگیرید آنرا دوست بدارید

اگر شما ازدواج کرده‌ایدویا زن‌وشوهر اختیار نموده‌ایدبایددوباره عاشق‌زن‌یاشوهرخودبشوید؛ اگرازدواج‌نکرده‌اید همینطوراجاق‌خانواده خودراکور نگه داشته‌اید بخاطر بیاورید که‌طبق آمار قطعی و دقیقی که بدست‌آمده‌است مردان وزنانی که ازدواج کرده‌اند دارای‌زندگی‌طولانی میشوند و بیش از مردان و زنان مجرد عمر میکنند زیرا احساسات و هیجانات خودرا متعادل میسازند و اصول زندگانی خودرا مرتب ومنظم کرده وهم‌چنین غذای خودرا بطور مرتب و منظم میخورند.

ازدواجهائی که درسالهای کمال‌عمر، بوقوع می‌پیوندد اغلب بیش از ازدواجهای دوران جوانی پایدار مانده ولذت می‌بخشند زیرا عشق با دوستی توأم شده وپایه‌وبنیان‌آن برحقیقت استوارمیگردد وازعوالم‌هوی‌و هوس وآز وطمع ومشکلات مادی بکلی برکنارمیشود.

من، ازازدواجهای بی‌دوام که ازهمان آغاز محکوم بزوال‌ونیستی است و بطور استثنائی اتفاق میافتند سخنی‌بمیان نمیآورم بلکه‌از ازدواج های متناسبی سخن میگویم که تناسب، از هر جهت مخصوصااز لحاظ سن رعایت شده باشد ومن در این‌مورد زنان ومردانی را میشناسیم که بین

شصت وهفتاد سالگی با یکدیگر ازدواج کرده‌اند و زندگانی مرفه و سعادت‌آمیزی‌رادارند .

حیات زناشوئی زناشوئی پیمان مقدسی‌است که‌زن وشوهر درامور مادی و معنوی‌با یکدیگر منعقد کرده ودردوران **خودرا معتدل کنید .** زندگانی خود یار و شریك غم و شادی یکدیگر میشوند .

اگر شوهر بکار های خانه‌داری علاقه‌دارد میتواند بجای خانمش بانجام آن بپردازد چنانکه در خانوادهٔ یکی از دوستان عزیز من ، شوهر که نایب‌رئیس کارخانهٔ پارچه بافی است که‌متقاعدو باز نشسته‌شده‌است‌بکارهای خانه‌داری و آشپزی علاقه دارد وخود او همهٔ آن کارها را انجام میدهد وبقدری درآشپزی بااصول علمی ماهر و ورزیده‌شده و غذاهای لذیذ و مطبوع تهیه میکند که همهٔ دوستان وآشنایانش تقاضا دارند مهمان او شوند، زنش کارهای خانه‌داری وآشپزی را دوست ندارد ولی‌تمام‌اوقاتش بکارگرفته شده‌است زیرا اودوخت وبافت بادست را دوست‌دارد وبهمین کار خودرا مشغول میدارد.

زن وشوهری‌که نمیخواهند پیرشوند بایدازآداب ورسوم‌ویاعقاید مردم بخود سخت نگیرند و لذت زندگانی را برخود حرام نکنند زیرا چنین زن و شوهری میتوانند از مواهب و لذتهای دوران دوم حیات‌خود استفاده نمایند .

اولین‌شرط یك‌زناشوئی معتدل ، طبیعته ، وجود یك تندرستی‌کامل است‌که آنهم بستگی به‌تغذیهٔ خوب، رعایت‌کامل نظم وترتیب ، خواب ، ورزش واستراحت‌دارد.

دومین‌شرط یك زناشوئی سعادت آمیز یك‌تربیت کامل است زیرا عادات ناپسند ونکوهیده میتواند بینان ازدواج زن و شوهررا بهر سنی باشند متلاشی و خراب کند و البته عادات نکوهیده و ناپسند درزنان و شوهران سالخورده بسیارزشت وناپسند وغیرقابل عفواست .

سومین‌شرط یك‌ازدواج متناسب ، تربیت‌فکری وتناسب‌اخلاقی‌است زن وشوهر باید بروحیه واخلاق یکدیگر کاملا آشنا باشند وموضوعاتی که بین آنها طرح میشود و عکس‌العملهائی که ایجاد میکنند و یاشکایت

و گلههائی که پیش میآورد باید کاملا آگاهی داشته باشد وسعی کنند که همیشه افکار آنها تازه وجوان باشد

چهارمین شرط یك ازدواج مطلوب این است که باید بچهها را فراموش کرد، فرزندان خودرا فراموش کنید زیرا آنها بزرك شدهاند و شما باید فراموش کنید که آنها بچه های شما هستند و باید بچشم جوانان بالغ و یا دوستان جوان خود بآنها نگاه کنید

آنها را دوست داشته باشید، وقتی تقاضا میکنند بآنها کمك کنید راهنمائی بکنید اما بکار آنها کاری نداشته باشید و بگذارند آنها وشما جدا از یکدیگر و بطور مستقل زندگانی کنند

پنجمین شرط اعتدال زناشوئی که خیلی مهم است اینست که خنده رو و بذله گو باشید، اگر اینطور نیستید خود را بآن عادت دهید و این عادت را درخود توسعه بدهید زیرا یك زن و شوهر خنده رو و بذله هیچوقت پیر نمیشوند

دوستیهای خود را معتدل کنید

اگر تاکنون ازدواج نکردهاید ازفکر امکان این کار خارج نشوید ودریچهٔ سرگذشت را بر روی خود نبندید وروابط دوستی خودرا باهمجنسان و جنس مخالف خویش باندازه نگه دارید ودوستان مرد وزن خودرا دوست بدارید

اغلب بعضی خیال میکنند که وقت اینکه عشق خودرا اظهار کنند گذشته وازدست رفته است وهمین فکر آنها را عذاب وشکنجه میدهد

دوستان قدیمی خود را دوست داشته باشند وازنوهم دوستانی تازه بدست بیاورند

سرساموئل جونسون Sir Samuel johnson میگوید

« هر کس باید دوستیهای خود را به طرز شایستهای حفظ و نگهداری کند »

دوستیهای خودرا نسبت بهمهٔ افراد بشر معتدل سازند و همه را دوست خود بشمار آورند، اگر شما اولاد ونوه ندارند اولاد ونوه خوانده قبول کنید ودوستی آنها را بپذیرید تا توجه شما بسوی جوانان جلب شود

ومعلومات ومحبت شما وسیله شود که آنها روزگار بهتری را پیدا کنند
همنوعان خودرا دوست ندارند دکتر آ لینکه Dr A Linke
گفته است «دراجتماعات پرمهر وعلاقه است که میتوان [illegible]
را درك کرد.»

اگرخودرا جزء خانوادهٔ بنی آدم میدانید بایدبدانید که سعادت [illegible] بستگی بهسعادت همهٔ اعضاء اینخانواده دارد پس سعادت‌وامیدواری [illegible] خانواده سعادت‌وامیدواری شماست

تفریحات خودرا معتدل کنید

در نیمه دوم زندگی شخص ممکن است که به [illegible] گوشه‌نشینی باشد [illegible] اندازه نگهدارد.

[illegible] که ازطرف [illegible] میشود [illegible] خاصی دارد [illegible] مخصوصا از اینکه [illegible] کلوبهای رقص ازطرف سالخوردگان تاسیس شده و همه با اشتیاق عضویت این کلوبها را [illegible] خوشحال میشوند

هاولوك الیس Havelock Ellis راجع به این کلوبهای رقص [illegible]

آمارهائی که استخراج شده [illegible] که در [illegible] مجالس رقص عمومی در نیویورك ، شیکاگو ، هوایوی و شهرهای دیگر [illegible] درصد از [illegible] را اشخاص سالخورده تشکیل [illegible] آنها [illegible] است

[illegible] آموزشگاه [illegible] رقص [illegible]

[illegible] Fred Astaire [illegible] Arthur Murray [illegible]

[illegible] میباشد

برای شما آنرا نقل میکنم

این خانم بیوه پنجاه‌ساله که ظاهرش طوری بود که بیش از این مسن و پیر بنظر میرسید پیش پزشکی برای معالجهٔ عصابیت خود میرود پزشک معالج باو توصیه میکند که نزد استاد رقص ، درس رقص بیاموزد

چند هفته که میگذرد و این خانم برای رقص پیش فردآستر میآید بنظر میرسد که خیلی خوشحال وخندان شده است وحتی این خوشحالی خود را از کسی پنهان نکرده و به معلم رقص خود (فردآستر) میگوید که من خیلی خوشبختم زیرا عاشق شده‌ام

فردآستر خیال کرد که این شاگردهم مثل همه دارد عاشق معلم رقص خودشده است ولی آن خانم درد باله صحبت خودمیگوید بلی من میخواهم با دکترم ازدواج کنم »

بودجه خود را تعدیل کنید

برنامهٔ عمر طولانی و نشاط جوانی اگر همراه با تعادل بودجه نباشد هیچوقت بسروسامانی نرسیده و کامل نخواهد شد

یک رژیم غذائی معین ، یک زندگانی معین ، نقشه‌های معین وقتی وجود میآید که با یک بودجهٔ معین همراه باشد والا اعتدال هیچکدام از آنها ممکن وعملی نخواهد بود

من میدانم که وقتی شما کتاب مرا بدست گرفته‌اید و خواندید لابد بخود گفته‌اید

[illegible]

[illegible]

[illegible]

میتوانید بخود اجازهٔ چنین کارهائی را بدهید و پای خودرا از گلیم خویش جلوتر بگذارید؟..

اما درحقیقت ، اگر فکر کنید برنامهٔ عمر طولانی با نشاط خوابی عملی وممکن است، در دورهٔ دوم عمرتان تحمیل خرج و هزینهٔ گرافی را برشما نمیکند بلکه شما یادمیدهد که پول خودرا برخلاف گذشته صرف دیگری خرج کنید، چنانکه مثلا بشما یاد میدهد و تلقین میکند که بجای شوکلات و شیرینی که هیچگونه مواد معدنی ندارد غذاهای تازه و معدنی بخرید

بشما تلقین میکند که پول خود را مصرف بهبود ونگهداری سلامت دندانهایتان برسانید نه اینکه آن را درمقابل جراحی رودهومعده که در نتیجه نجویدن غذا عارض میشود ازدست بدهید

بشما یادمیدهد که پول خودرا برای کفش های عالی وراحت بدهید و باآن پیاده راه بروید تا تمرینی شما کاملا محفوظ بماند نه اینکه صرف کرایه اتوبوس و تاکسی کنید و نتوانید یک قدم راه بروید

پول خودرا بجای اینکه بمصرف خرید صندلی چرخدار برسانید و همیشه درآن بنشینید بمصرف درس رقص برسانید تا پاهای شما را خوب وسلامت [illegible] یادمیدهد بجای اینکه پول خودرا برای خرید [illegible] مصرف [illegible] جسم و روح خود را [illegible] برسانید [illegible] کاسیم [illegible]

پول خود را بجای اینکه مصرف [illegible] بیفایده شما برسانید مصرف کلاسهای [illegible] برسانید [illegible] روح وفکر شما را خوب کند

همچنین پول خود [illegible] برای جراحی [illegible] اموری که خرج [illegible] و تلف کردن [illegible] و [illegible] بچه‌های [illegible]

[illegible] در راه [illegible] کرد [illegible]

[illegible] وپنج سالگی [illegible]

[illegible]

[illegible]

« کار، تندرستی وخوشبختی است .»

درتمام دورهٔ دوم عمر، باید کار کنید. و پاداش آنرا بگیرید، این پاداش باید فکری و یا معنوی باشد و چرا مادی و بصورت پول و دستمزد نباشد؟

برای دوران دوم عمر باید اشتغالات کافی داشته باشیم و بآنچه خوش آیند است و روح ما آنرا قبول میکند شروع کنیم و ازهزاران کارهای مختلفی که درجلو چشمان ما وجود دارد یکی را انتخاب کنیم وانجام دهیم..

شما امتحان کنید وآنرا شروع نمائید، انجام آن بقدری برایتان آسان خواهد شد که تصور نمیکنید.

« پایان »

ناشر : کتابخانهٔ ایران

بها ۴۰ ریال